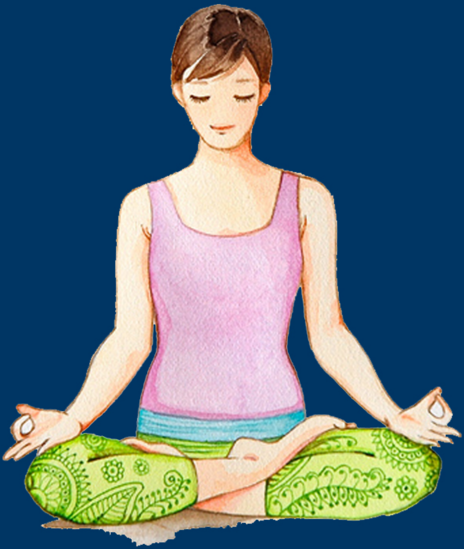
யோகாசனம்



யோகாசனம்

கீதா சாம்பசிவம்

மின்னூல் வெளியீடு :
http://FreeTamilEbooks.com

சென்னை

யோகாசனம் Copyright © 2014 by Creative Commons Attribution 4.0 International License..

பொருளடக்கம்

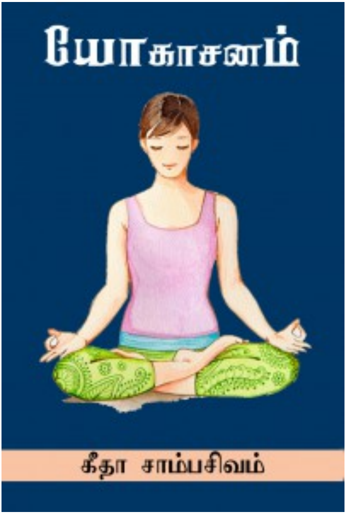
- யோகாசனம்
- அறிமுகம்
- முன்னுரை
- சூர்ய நமஸ்காரம்
- மூச்சுப் பயிற்சி - பிராணாயாமம்
- பத்மாசனம்
- வண்ணத்துப்பூச்சி ஆட்டம்
- யோக முத்ரா
- மத்ஸ்யாசனம்
- பஷ்சிமோத்தாசனம்
- பஸ்சிமோத்தாசானத்தின் ஒரு நிலை
- தனுராசனம்
- துரோணாசனம்

- உத்தானபாதாசனம்
- சலபாசனம்
- சலபாசனத்தின் இன்னொரு நிலை
- சர்வாங்காசனம்
- விபரீதகரணி ஆசனம்
- ஹாலாசனம்
- திரிகோணாசனம்
- புஜங்காசனம்
- மயூராசனம்
- தண்டாசனம்
- வஜ்ராசனம்
- பவனமுக்தாசனம்
- தீராசனம்
- உசாட்டாசனம்
- பரிகாசனம்

- சிரசாசனம்
- வீர பத்திர ஆசனம்
- உட்கட்டாசனம்
- பாத ஹஸ்தாசனம்
- பிறையாசனம்
- தாளாசனம்
- பரிவர்த்தாசனம்
- ஏக பாத ஆசனம்
- முத்ராவின் நிலைகள்
- ஜானுசீராசனம்
- புஜங்க சக்சாசனம்
- சாந்தி ஆசனம்
- பிராணாயாமத்தின் முக்கியமான குறிப்புக்கள்
- ஆசிரியர் பற்றி

- Free Tamil Ebooks - எங்களைப் பற்றி
- நன்றி

யோகாசனம்



யோகம் என்பது வேறு: யோகாசனப் பயிற்சிகள் வேறு. யோகாசனப் பயிற்சிகள் யோகத்துக்கு நம்மை இட்டுச் செல்ல அடிப்படையான முதல் படியாகும். இந்த யோகாசனத்திலும், மனமும், உடலும் ஒருங்கிணைந்து ஒத்துழைத்தாலே நாம் சரியாகச் செய்ய முடியும். பெரும்பாலும் யோகா என்றாலே இந்த ஆசனங்களைக் குறித்துத் தான் சொல்கின்றனர். உண்மையில் இது யோகம் அல்ல. வெறும் ஆசனப் பயிற்சிகளே. உடல் பயிற்சியை வேகமாகச் செய்வோம். இதில் ஆசனப் பயிற்சிகளை மெதுவாகச் செய்ய வேண்டும். அதோடு ஒவ்வொரு உடல்கேட்டிற்கும் அதைக்

குறைக்க, ஆரம்ப நிலை எனில் நீக்கத் தனியாக ஆசனங்கள் இருக்கின்றன. இந்த ஆசனப்பயிற்சியோடு, யோகமும் செய்தவர்களை யோக பிஷக் என அழைப்பார்கள். அவர்கள் பார்வையும், தொடுதலும் மூலம் நம்முடைய நோயின் வீரியம் குறையும் எனவும் சொல்கின்றனர். சிறு வயதில் இருந்தே இந்த ஆசனங்களைப் பழகுவது நன்மை பயக்கும். உடல் வலுவோடு இருப்பதோடு, அதிகம் சதை போடாமல் விண்ணென இறுக்கமாகவும் இருக்கும். இல்லை என்றாலும் வயதாகி ஆரம்பித்தாலும் இந்த ஆசனப் பயிற்சியின் மூலம் உடல் சுறுசுறுப்பும், வளைந்து கொடுக்கும் தன்மையும் நீடிக்கும். உடல்

புத்துணர்ச்சி பெறும். யோக ஆசனங்களைச் செய்யச் சரியான நேரம் காலை நாலரையிலிருந்து ஆறரைக்குள். மாலை ஐந்தரையிலிருந்து ஆறரை ஏழுக்குள்ளாக. இது என் யோக குரு சொன்னது. ஆனாலும் கண்டிப்பாக சூரிய உதயம் ஆகி மூன்று மணி நேரத்துக்குப் பின்னர், அஸ்தமனத்துக்கு ஒரு மணி நேரம் முன்னர் வரை செய்யாமல் இருத்தல் நலம். நண்பர் ஆகிரா மிகவும் கேட்டுக் கொண்டதன் பேரில் மழலைகள் குழுமத்திற்கு முக்கியமான சில ஆசனப் பயிற்சிகளை மட்டும் எழுதி இருந்தேன். அதை இங்கே மின்னூல் மூலம் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். நன்றி.

கீதா சாம்பசிவம்

geethasmbsvm6@gmail.com

அட்டைப் படம் – ஜெகதீஸ்வரன் நடராஜன் – sagotharan.jagadeeswaran@gmail.com

உரிமை – கிரியேட்டிவ் காமன்ஸ். எல்லாரும் படிக்கலாம், பகிரலாம்.

உரிமை : Creative Commons Attribution 4.0 International License.

வெளியீடு : FreeTamilEbooks.com

மின்னூலாக்கம் – இராஜேஸ்வரி – sraji.me@gmail.com

அறிமுகம்

விநாயகப் பெருமான் அருளால் இந்தப் பதிவுகள் அனைவருக்கும் உடல் ஆரோக்கியமும், மன சந்தோஷமும் தரப் பிரார்த்திக்கிறேன். ஆகிரா பல நாட்களாகக் கேட்டுக் கொண்டு வந்தது தான் இது. எனினும் நான் தான் மறுத்துக்கொண்டிருந்தேன். அதற்குக் காரணமே இந்தப் பதிவுகளைப் படித்துவிட்டு யாரும் சுயமாக யோகா பயிற்சி மேற்கொள்ளக்

கூடாது என்பதாலேயே. யோகா, யோகம் என்பது உந்நதமானதொரு கலை. நம் முன்னோர்களால் நம் மனம் உய்யவும், உடல் ஆரோக்கியத்திற்காகவும் சொல்லப் பட்ட ஒன்று. உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு யோகத்தில் ஆசனப் பயிற்சிகள் என்றால் மன ஆரோக்கியத்திற்கெனத் தனி யோகங்கள் உண்டு. ஆனால் பொதுவாகவே யோக ஆசனங்கள் செய்ய ஆரம்பித்தாலே மனம் ஒருமைப் பட்டு தியானத்தில் நாட்டம் செல்லும். பற்றுக் குறைய ஆரம்பிக்கும். காமம் குறையும். காமம் என்பது இங்கே ஆசையைத் தான் குறிக்கும். பல சொற்களுக்கும் பொருள் மாறியது போல் காமம் என்பதின் உண்மையான பொருளும் மாறிப் போயிற்று.

அதை விடுவோம். யோக ஆசனப் பயிற்சியினால் மனம் ஒருமைப்படுவதோடு அல்லாமல், உடலில் வலுவும் ஏற்படும். ருசிக்கு உணவு எடுத்தது போய், பசிக்கு மட்டுமே உணவு என்றும் மாறிப் போகும் சிலருக்கு. அந்த உணவுக் கட்டுப்பாடு தானாகவே ஏற்படுவதாலேயோ என்னமோ உடல் சம்பந்தமான தொந்திரவுகளும் குறைய ஆரம்பிக்கும். ஆனால் இவை எல்லாமும் சிறு வயதிலேயே ஆரம்பிக்கவேண்டிய ஒன்றாகும்.

வயதாகி, உடலில் ரோகம் அதிகமான பின்னால் ஆரம்பிக்கும் யோகாசனப் பயிற்சிகளால் ரோகத்தை ஓரளவுக்குக் கட்டுப் படுத்தத் தான் முடியும். மூச்சுப் பயிற்சி

செய்வதன் மூலமும், தியானம் செய்வதின் மூலமும் நோயைக் கட்டுப்படுத்த முடியும். கூடவே மருந்துகளும் எடுத்துக்கொண்டே ஆகவேண்டும். ஆனால் சிறு வயதில் ஆரம்பித்தால் அனைத்தையும் ஒரு கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வருவது எளிது. நம் உடல் ஒரு இயந்திரம் போன்றது. அதற்குத் தேவையான உணவை அளித்தால் மட்டும் போதாது. ஓய்வையும் அளித்தே ஆகவேண்டும். உணவும் சீர் கெட்ட உணவை உண்டால் உடல் கெட்டுப் போகின்றது. சக்தி குன்றுகிறது. ஆண்டவன் அளித்த இந்த உடலைப் பேணிப் பாராட்டியே வாழ வேண்டும். ஆகவே உடல் நலம் என்பது வாழ்வின் முக்கிய அங்கம் ஆகும்.

திருமூலர் கூடத் தன் திருமந்திரத்தில் உடலைப் பேணிப் பாதுகாப்பது பற்றிக் கூறி இருக்கிறார்.

உடம்பார் அழியில் உயிரார் அழிவர்

திடம்பட மெய்ஞ்ஞானஞ் சேரவு மாட்டார்

உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே

உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர்வளர்த் தேனே.

ஆகவே நம் உடலைப் பேணிப்பாதுகாக்கவேண்டியது மிகவும் அவசியம் என்று புரிகிறது அல்லவா? உடம்பு நல்லபடியாக இருத்தல் எவ்வளவு அவசியம்?

அதற்கு உணவு மட்டும் போதுமா? போதாது. தேவையான உடல் பயிற்சியும் கொடுக்க வேண்டும். அப்போது தான் நம் இஷ்டப் படி உடல் வளையும். மனமும் கூட! எப்படினு பார்ப்போமா? இதை வைத்துக்கொண்டு யாரும் பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டாம்னு கேட்டுக்கொள்கிறேன். நன்றி.

முன்னுரை

யோகம் என்ற சொல்லுக்குப் பல அர்த்தங்கள் உண்டு என்றாலும் முக்கியமான பொருள் இணைப்பது என்றே சொல்லலாம். தொடர்பு கொள்ளுதல் என்றும் சிலர் பொருள் கொள்ளுவார்கள். எதோடு இணைப்பது? எதோடு தொடர்பு கொள்வது? இறைவனோடு. அந்த இறை சக்தியோடு பரிபூரணமாய் இணைவதைத் தான் யோகம் என்றே சொல்லுவார்கள். அதுதான்

உண்மையான யோகம். ஆனால் பெரும்பாலும் இன்றைய நாட்களில் யோக ஆசனங்களையே சொல்லுகின்றனர். இந்த ஆசனப் பயிற்சி மனத்தை ஒருமுகப் படுத்தி இறைவன் பால் கொண்டு செல்லும் ஒரு முயற்சியே ஆகும். ஆகவே இந்த யோகாசனப் பயிற்சி என்பதை எந்த மதத்தினரும், எந்த இறைவனை வழிபடுபவர்களும் செய்யக்கூடிய ஒரு பொதுவான பயிற்சி என்றும் சொல்லலாம். முதலில் ஒரு சின்ன அறிமுகம்.

ஈசனால் பதஞ்சலிக்கு உபதேசிக்கப் பட்ட இந்த யோக முறைகளுக்குச் சூத்திரம் எழுதி அதைப் பிரபலப்படுத்திய பெருமையும் பதஞ்சலிக்கே உரித்தானது. அதில் ஒரு சிறிய

அளவிலேயே யோகாசனங்கள் பற்றிக் கூறப்படுகிறது. பதஞ்சலியின் வாழ்க்கை வரலாற்றைப் பற்றிப் பலருக்கும் கருத்து வேறுபாடுகள் இருந்தாலும் யோக சூத்திரம் எழுதியது அவரே என்பதில் எவருக்கும் மாறுபட்ட கருத்து எதுவும் இல்லை. யோகம் என்னும் நிலைக்குச் செல்ல நம் உடலுக்கு மட்டும் இல்லாமல், மனதுக்கும் ஏற்படும் பிணிகளைத் தடுக்கும் ஒரு கவசமே யோகாசனப் பயிற்சிகள் ஆகும். இவற்றைப் பயிலுவதன் மூலம் மனம் ஒருமைப் பட்டுப் பின்னர் உண்மையான யோகங்களைச் செய்யும் ஆவல் தானாக ஏற்படும். மேலும் உடலுக்கோ மனதுக்கோ பிணி வந்த பின்னர் அதைப் போக்கும் வல்லமை கொண்ட

யோகாசனமானது, முறைப்படி சிறு வயதிலிருந்தே கற்றுக்கொண்டால் பிணி வராமல் தடுக்கும் சக்தியும் கொண்டதாகும்.

இதற்கு முதலில் உணவுக் கட்டுப்பாடு வேண்டும். சாத்வீக உணவுகளையே ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அதை வரும் நாட்களில் பார்ப்போம். ஆனால் இப்படி உணவைக் கட்டுப்படுத்தி மிதமாக உண்பதன் மூலம் நமக்கு அது ஒரு கவசமாகச் செயல்படுகிறது. சக்தியை அதிகரிக்கிறது. உடலில் தேவையற்ற சதைகளை நீக்கும். உடல் நன்கு வளர்ச்சி அடையும். (இது சிறு வயதில் இருந்தே கற்றுக்கொள்பவர்கள் நன்கு உணர முடியும்.) நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி உண்டாகும். சுவாசப் பைகள், இருதயம்

போன்றவைகளைச் சுறுசுறுப்பாகச் செயல்பட வைக்கும். ரத்தவோட்டம் அதிகரிக்கும். ஜீரணசக்தியை அதிகரிக்கும். பேச்சிலும், செயலிலும் நிதானமும், விவேகமும் தானாக வரும். இவற்றிற்கெல்லாம் ஆதாரமான நமது உடலைப்பற்றிச் சிறிது பார்ப்போமா?

நமது உடல் ஒரு இயந்திரம் போன்றது. ஜீவசக்தியுள்ள ஓர் இயந்திரம். இயந்திரங்களில் எவ்வாறு வயர்களும், கருவிகளும் முடுக்கப்பட்டு பிறரால் இயக்கப் படுகின்றதோ அவ்வாறே நம் உடலும். உடலின் பல கருவிகளும் நாடி, நரம்புகளாலும், எலும்புகளாலும், தசைகளாலும் இணைக்கப் பட்டிருக்கின்றது. இப்படி நம் உடலைச் சேர்க்க வேண்டும்

என்பதை எவர் கண்டறிந்தார்கள் என்பதையோ அது இயங்கும் அதிசயம் பற்றியோ பல விஞ்ஞானிகளும் இன்றும் ஆய்வு செய்து கொண்டிருக்கின்றனர். பல விஷயங்களையும் இன்னும் கண்டறியவில்லை அவர்கள். நம் உடல் அமைப்பில் எந்தப் பாகம் முக்கியம் எந்தப் பாகம் முக்கியமில்லை என்பதை எப்படி நம்மால் சொல்ல முடியும்? ஒரு பாகம் செயலிழந்தாலும் கஷ்டம்தானே?

இப்படி நம் உடலுக்குத் தேவையான ஜீவசக்தியைக் கொடுப்பது எது? நாம் விடும் மூச்சு அல்லவா? இந்த மூச்சு நின்று விட்டால் பிராணன் போய்விட்டது என்று சொல்கிறோம். இந்தப் பிராணனைக்

கண்களால் கண்டவர் எவர்? கைகளால் தொட்டவர் எவர்? இதை எவரால் கண்டறிய முடிந்திருக்கிறது? நம்மை ஒவ்வொரு நொடியும் உயிர்ப்பித்து வைத்திருக்கும் இந்தப் பிராணன் தான் நம் உயிர் அல்லது உயிரோடு இருக்கத் தேவையான உயிர்ச் சக்தி. இந்த நுட்பத்திலும் நுட்பமான அதிஅற்புதமான பிராணசக்தியே நம்மைக் காத்து வருகிறது. இதையே பிராணமயகோசம் என்று சொல்கிறார்கள். இன்னும் எளிதாய் விளக்க வேண்டுமெனில் நம் வீடுகளின் மின் இணைப்புக் கொடுக்கும் வயர்களை நீங்கள் பார்த்திருப்பீர்கள் அல்லவா? அந்தக் கம்பிகள் வீடு முழுக்கும் குறுக்கும், நெடுக்கும் போகிறது அல்லவா? அதைத் தொட்டால்

மின்சாரம் நம் உடலில் பாய்ந்து ஷாக் அடிக்கிறது அல்லவா? அந்தக் கம்பிகளுக்குள் மின்சாரம் இருப்பது நம் கண்ணுக்குத் தெரிவதில்லை. ஆனால் உடலில் உணர்கிறோம். இது போல நம் உடலில் ஓடும் நாடி, நரம்புகளில் பாயும் ஜீவசக்தி என்னும் மின்சாரம் நம் கண்களுக்குப் புலப்படுவதில்லை. ஆனால் நம் இருப்பால் நாம் அதை உணர்கிறோம். யோகிகளும், சித்தர்களுமே ஆராய்ந்து அறிந்திருக்கும் இந்தப் பிராணா என்னும் பிராணன் இருப்பிடம் நம் உடலாகிய பிராணமய கோசம். உடலின் ஆரோக்கியம், உயிர்நிலை, வீரியம் எல்லாமே பிராணமய கோசத்திற்கு உட்பட்டதாகும்.

அடுத்து அன்னமயகோசம்: இந்த உடலின் இதர உறுப்புக்கள், உடலின் தசைகள், சதைகள், எலும்பு, உடலில் ஓடும் ரத்தம், சீழ் போன்றவற்றை எல்லாம் நம் உடலுக்கு அன்னமிட்டுப் போஷித்து வளர்க்கிறோம். அன்னமிட்டுப் போஷிக்காமல் இவற்றைச் சரிவர நம்மால் வளர்க்க முடியாது. ஆகவே இதை அன்னமயகோசம் என்று அழைக்கிறோம். இந்த அன்னமய கோசமும், பிராணமய கோசமும் சேர்ந்தே நம் அன்றாட வாழ்க்கைக்கு ஆதாரமாய் நிற்கின்றன. நம் ஸ்தூல உடலுக்கும் அவையே ஆதாரம். இவைகள் ஆட்சி புரியும் நம் மனத்தை நாம் மனோமயகோசம் என்று அழைக்கிறோம். நம் மனமே இவற்றை ஆட்சி புரிகின்றன. நம்

உடல் ஆட்சி செய்யும் வாழ்க்கைக்கு மனோமயகோசமே காரணம். அடுத்து வரும் விஞ்ஞானமய கோசம் என்பது நம் வாழ்க்கையில் வாழப் பயன்படுத்தும் அறிவு, புத்தி அதன் மூலம் செய்யும் செயல்களைக் குறிக்கும். ஆநந்த மயகோசம் என்பதோ நமக்குள் ஏற்படும் உணர்வுகளையும், அதன் மூலம் ஏற்படும் மகிழ்ச்சி, சந்தோஷம் ஆகியவற்றையும் குறிக்கும். அடுத்து யோகம் என்றால் என்ன?

யோகம் என்பது ஐந்து வகைப்படும். அவை கர்மயோகம், பக்தியோகம், ஞாநயோகம், ராஜயோகம், மந்திர யோகம் எனப்படும். இவற்றுக்கும் இங்கே நாம் பார்க்கப் போகும் யோகாசனப் பயிற்சிக்கும் வேறுபாடு உண்டு.

மேற்சொன்ன யோகங்களை நாம் பயில இந்த யோகாசனப் பயிற்சியே அடிப்படையாகச் செயல்படுகிறது. யோகாசனப் பயிற்சிகளால் நம் மனம் ஒருமுகப் படும். மன அமைதியும், மனக்கட்டுப்பாடும் ஏற்படும். மனத்திற்கு மாபெரும் ஆற்றல் ஏற்படுகிறது. எத்தகைய செயலையும் எளிதில் செய்யவும். எதையும் தாங்கும் ஆற்றலும் ஏற்படுகிறது. உடல் நலம் பெறுகிறது. ஆன்மிகம் மேம்படுகிறது. இங்கே ஆன்மிகம் எனக் குறிப்பிடுவது அனைவரும் நினைப்பது போல் இறை வழிபாடு அல்ல. உண்மையான ஆன்மிகம் என்பது உள்முகத் தேடல். அத்தகைய தேடலுக்கு இது வழி காட்டுகிறது. உடலும் மனமும் சேர்ந்து இயங்க வேண்டும் இந்த யோகாசனப் பயிற்சிகளின்

போது. அப்போது தான் மனம் ஒருமுகப் படும். இதற்கு தியானம் பெருமளவில் உதவுகிறது. பிராணாயாமம் செய்வதன் மூலம் மனதை ஒருமுகப் படுத்தி தியானத்தில் ஆழ்ந்து போகலாம்.உண்மையான யோகத்திற்குத் தேவையான நேரடி அனுபவம் கிட்ட இவை ஆரம்பநிலைப் பயிற்சிகள் மட்டுமே. இதைப் புரிந்து கொண்டு மேலே படிக்கவும்.

இவற்றுக்கெல்லாம் அடிப்படையாக நாம் முதலில் நம் உடலைப் பாதுகாக்க வேண்டும். நாம் உண்ணும் உணவின் மூலமே உடல் பாதிப்படையாமல் இருக்கும். உணவும் அளவோடு உண்ண வேண்டும். முறையான உணவாயும் இருக்க வேண்டும். உணவின்

தரத்தையும் வளத்தையும் பொறுத்தே நம் உடல் வலிமை பெறுகிறது. சரியான உணவுப் பழக்கங்களைக் கடைப் பிடித்தல், அவ்வாறு கடைப்பிடிக்கச் செய்வது யோகாசனப் பயிற்சியாளரின் கடமையாகும். உணவும் மூன்று பிரிவாய்ப் பிரிக்கப் பட்டுள்ளது. அவை ராஜஸ உணவு, சத்வ உணவு, தாமஸ உணவு ஆகியவை ஆகும். இம்மூன்றில் சத்துவ உணவே சிறந்ததும் முதன்மையானதும் ஆகும். இவை எளிமையானதும் கூட. காய், கனிகள் நிறைந்த உணவே சத்துவ உணவு எனப்படும். இவற்றில் மிருகங்களின் மாமிசங்கள் சேராது. அதிகக் காரமோ, உப்போ, புளிப்போ இல்லாமல் மிதமான காரத்தோடும் உப்பு, புளிப்போடும்

சாப்பிடவேண்டும். கூடியவரை காய்களை வேகவைத்து உண்ணவேண்டும்.

அடுத்து வரும் ராஜஸ உணவு பலவகையான காய்கறிகளோடு அப்பளம், வறுவல், பொரியல் போன்ற எண்ணெய்ப் பதார்த்தங்களும், இனிப்பு வகைகளும் நிரம்பியது ராஜஸ உணவாகும். இவற்றால் உடலில் கொழுப்புச் சத்து அதிகம் ஆகும். உள்ளமும், உடலும் மந்தமடையும். சோம்பேறித் தனம் அதிகம் ஆகும். அடுத்து தாமஸ உணவு என்பதில் இவை எல்லாமே அதிகமாய் உள்ளது. அதிகக் காரம், அதிக எண்ணெய், அதிக உப்பு, அதிகப்புளிப்பு, அதிக இனிப்பு, அதிகம் மசாலா இவ்வளவு சுவையோடு கூடிய உணவை அளவில்லாமல்

உண்டாலும் உடலில் மிருகத்தனம், முரட்டு சுபாவம், மனமோ துர் எண்ணங்கள் நிரம்பியதாகவும் மாறிவிடும்.

ஆகவே நாம் உண்ணும் உணவு எப்படியோ அப்படியே நம் எண்ணங்களும் இருப்பதைக் கவனித்துக் கொள்ளவும். இதற்கு ஒரு கதையும் உண்டு. ஒரு மகா பெரிய தபஸ்வியை அந்நாட்டு மன்னன் அழைத்து விருந்து கொடுத்து உபசாரம் செய்தான். அந்தத் தபஸ்விக்குச் சாப்பிட்டதும் என்ன காரணத்தாலோ மன்னனின் அரிய முத்துமாலையைக் களவாடும் எண்ணம் தோன்றியது. அதற்குக் காரணம் திருட்டு அரிசி தான். ஆம், சமையல்காரர் திருட்டு அரிசியைச் சமைத்துப் போட்டு அதைச்

சாப்பிட்டதன் காரணமாய் தபஸ்வியின் மனதில் திருட்டு எண்ணம் புகுந்து, ராஜாவின் அரிய முத்து மாலையைக் களவாடியதும், பின்னர் அந்த உணவு ஒத்துக் கொள்ளாமல் வாந்திபேதி எடுத்து உணவின் அனைத்து சக்தியும் உடலை விட்டு வெளியேறியதும், அவர் மனம் வருந்தி ராஜாவிடம் உண்மையைச் சொன்னதும், அப்போது வியப்படைந்த அரசன், உணவு வந்த விதத்தைக் கண்டு பிடித்து அது திருடர்களால் கொள்ளையடிக்கப் பட்ட பொருளில் வாங்கிய அரிசியும் உணவுப் பொருட்களும் கொண்டு சமைத்த உணவு. அதன் தாக்கத்தாலேயே தபஸ்வியான அந்தத் துறவிக்கே திருடும் எண்ணம் புகுந்தது என்பதையும் புரிந்து

கொண்டான். அனைவருக்கும் இந்தக் கதை தெரிந்திருக்கும் என நம்புகிறேன்.

அடுத்துத் தேவையானது உடை. ஆண்களாய் இருந்தால், பைஜாமா, குர்த்தா, அல்லது அரைக்கால் சட்டை, மேற்சட்டை போன்றவற்றை அணியலாம். பெண்கள் சல்வார், குர்த்தா அணிந்து கொண்டு பயிற்சி மேற்கொள்வதே சிறந்தது. புடைவைக் கட்டிக்கொண்டு யோகாசனப் பயிற்சி மேற்கொள்வது சரியாக இராது. இனி வரும் பக்கங்களில் சில முக்கியமான ஆசனங்களையும் செய்யும் விதங்களையும், அவற்றின் பலன்களையும் பார்ப்போம்.

சூர்ய நமஸ்காரம்

பொதுவாய் யோகாசனப் பயிற்சி பெறுபவர்கள் முக்கியமாய்ச் செய்வது சூர்ய நமஸ்காரம். இதை இளங்காலைப் பொழுதில் சூரியன் கிழக்கே உதிக்கும் சமயம் அவனுடைய பொற்கிரணங்கள் உடலில் படும்படியாகக் கிழக்கே பார்த்து நின்று கொண்டு செய்வதே உசிதமானது. சூரிய ஒளி படும்படியான இடங்களில் குடியிருக்க முடியாதவர்கள், இதற்கென இருக்கும் மைதானங்கள்,

கடற்கரை, மொட்டை மாடி போன்ற இடங்களில் மேற்கொள்ளலாம், அல்லது இவற்றின் முக்கியமான சில ஆசனப் பிரயோகங்களை வீட்டுக்குள்ளேயே செய்து வரலாம். அதைப் பின்னால் பார்க்கலாம். இப்போது சூர்ய நமஸ்காரத்தை ஆரம்பிக்கும் முன்னர் உடலை அதற்குத் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும். கை, கால்களை அசைத்துக்கொண்டும், நீட்டியும், மடக்கியும், மேலே தூக்கியும், கைகளைத் தட்டியும், முழங்கால்களை மடக்கியும், நீட்டியும் சிறிது நேரம், குறைந்தது பத்து நிமிஷம் மனதையும், உடலையும் தயார் நிலையில் வைக்க வேண்டும்.

சூர்ய நமஸ்காரத்தின் மூலம் உடலும்,

உள்ளமும் வலுப்பெறுவதோடு கண் பிரச்னைகள் இருந்தாலும் அவை குறைய ஆரம்பிக்கும். இந்த சூர்ய நமஸ்காரத்திலேயே பல்வேறு விதமான ஆசன வகைகள் வந்துவிடும். எனினும் இப்போது நாம் பார்க்கப் போவது அவற்றின் பத்து நிலைகளே.

முதல் நிலை: எப்போது யோகாசனப் பயிற்சி செய்தாலும் கீழே ஒரு பாயைப் போட்டுக்கொள்வது நல்லது. பூமியில் எதுவும் போடாமல் நேரே நின்று கொண்டு செய்வதால் நம் உடலுக்குத் தேவையான சக்திகள் சேகரிக்கப் பட்டு பூமிக்கே சென்றுவிடும் என்பது யோகாசனத்தின் முக்கிய விதியாகும். ஆகவே வீட்டினுள் ஒரு

அறையிலோ, மொட்டை மாடியிலோ, அல்லது உங்களுக்குச் சௌகரியமான ஒரு திறந்த வெளியிலோ கீழே பாயைப் போட்டுக்கொண்டு கிழக்கே பார்த்த வண்ணம் நின்று கொண்டு இரு கைகளையும் கூப்பிக் கொள்ளவும். வணக்கம் செலுத்தும் பாவனையில் நிற்க வேண்டும். கண்கள் நேர் பார்வையாகச் சூரியனை மட்டுமே பார்க்க வேண்டும். வயிற்றை உள்ளிழுத்துக்கொண்டு மார்பை நேராக நிமிர்த்திக் கைகளை ஒன்றாய்ச் சேர்த்துக்கொண்டு கும்பிடும் நிலையில் நின்று கொண்டு சூரியனைக் குறித்த தோத்திரப் பாடல்கள், அல்லது ஸ்லோகங்களை மனதுக்குள் சொல்லிக்கொண்டு துதிக்கவும். கைகளின்

கட்டை விரல்கள் மார்பைத் தொடவேண்டும். முதுகைப் பின்னால் கொஞ்சம் சாய்த்துக்கொண்டு மூச்சை நன்றாக உள்ளே இழுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இரண்டாம் நிலை: அப்படியே உடலைக் கீழ் நோக்கி வளைக்க வேண்டும். உள்ளங்கைகளைக் கால்களுக்கு எதிரே தரையில் படும்படி கீழே வைக்க வேண்டும். முதுகை வளைத்துக்கொண்டு கைகளைத் தரையில் வைக்கும்போது முழங்கால்கள் வளையாமல் நேரே இருக்க வேண்டும். நம் முகம் இரு முழங்கால்களுக்கும் இடையில் வர வேண்டும். இப்போது உள்ளிழுத்த மூச்சை

வெளியே விட வேண்டும்.

அடுத்து மூன்றாம் நிலையைப் பார்ப்போமா? இப்போ நாம் ஏற்கெனவே குனிந்த நிலையில் இருப்போம் அல்லவா? அப்படியே கைகளைத் தரையில் ஊன்றிய நிலையிலேயே வைத்துக்கொண்டு வலது முழங்காலை மடக்க வேண்டும். வலக்காலை மட்டும் குத்துக்காலிட்டுக் கொண்ட வண்ணம் வைத்தவாறே இடக்காலைப் பின்னே நீட்ட வேண்டும். முதலில் கொஞ்சம் சிரமம் தான். பழகப் பழக சுலபமாய் வந்துவிடும் நீட்டும்போது இடது முழங்காலும் பாதத்தின் விரல்களும் தரையைத் தொட்டவண்ணம் இருக்க வேண்டும்.

இப்போது மெல்ல மெல்ல மார்பை மேலே உயர்த்தி நேரே பார்த்தவண்ணம் கழுத்தைப் பின்னால் கொண்டு போய் வளைத்துக்கொண்டு பார்க்க வேண்டும். பார்வை நேரேயே இருத்தல் வேண்டும். மூச்சை நன்றாய் ஆழமாய் உள்ளுக்கு இழுத்துக்கொள்ளவும்.

அடுத்து நான்காம் நிலை: ஆழமாய் இழுத்த மூச்சை மெதுவாய் வெளியே விட்டுக்கொண்டே மடக்கிய வலக்காலையும் பின்னுக்கு நீட்டவேண்டும். இப்போது இரண்டு கால்களையும் சமமாக வைத்த வண்ணம் கைகள் மட்டும் ஊன்றிய நிலையிலே வைத்த வண்ணம் இருக்க வேண்டும். முழங்காலும், முழங்காலுக்கு மேல்

உடலும் தரையில் படக் கூடாது. உடலின் பாரம் முழுதும் கைகளில் வந்து தாங்கிக்கொள்ள வேண்டும். இந்நிலையில் மூச்சை வெளிவிடாமல் உள்ளேயே வைத்திருக்கவும்.

அடுத்து ஐந்தாம் நிலை: இந்த ஐந்தாம் நிலை கொஞ்சம் சுலபமானது. மேலே இருக்கும் உடலையும், முழங்காலையும் கொஞ்சம் கொஞ்சம் கீழே இறக்கவும். லேசாகத் தரையைத் தொட்டவண்ணம் கால்கள், முழங்கால்கள், உள்ளங்கைகள், மார்பு, நெற்றி ஆகியன இருக்க வேண்டும். உதாரணம் சொல்லப் போனால் தரையில் விழுந்து சாஷ்டாங்க நமஸ்காரம் செய்யும் கோலத்தில் இருக்க வேண்டும். ஆனால் கைகள் மட்டும்

பக்கவாட்டில் உள்ளங்கைகள் ஊன்றிய நிலையில் இருத்தல் வேண்டும்.

அடுத்து ஆறாம் நிலை: இப்போது முழங்கைகளையும், மார்பையும் உயர்த்திக்கொண்டே உடலை முன்னோக்கித் தள்ள வேண்டும். கைகளின் உடல் பாரம் வருமாறு பார்த்துக்கொண்டு கைகளைக் கீழே ஊன்றி, பாதங்களையும் கைகளுக்கு நேரே வருமாறு தரையில் ஊன்றிக்கொள்ள வேண்டும். ஆங்கில எழுத்து “U” மாதிரி வளைந்து காட்சி அளிப்போம். மூச்சை நன்றாய் உள்ளே இழுக்க வேண்டும்.

முக்கியமாய்க் கவனிக்க வேண்டிய ஒன்று ஒவ்வொரு நிலையிலும் சுமார் ஒரு

நிமிடமாவது ஸ்திரமாக இருக்க வேண்டும் என்பதோடு அந்நிலையில் இருக்கையில் மூச்சை உள்ளேயே இழுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அடுத்த நிலைகளுக்கு மாறும்போது மட்டுமே மூச்சை வெளிவிட வேண்டும். அதுவும் வேகமாய் விடாமல் மெதுவாகவே விட வேண்டும்.

சூரிய நமஸ்காரத்தின் ஆறாவது நிலையில் இருந்தவாறே உடலை மேலே உயர்த்தி நேராக நின்று கொண்டு கால்களை மட்டும் கொஞ்சம் இடைவெளி விட்டு நிற்க வேண்டும். பின்னர் குனிந்து கைகளைத் தரையில் தொடும்படி வைக்கவும். முடிந்த வரை உங்கள் பின்பக்கம் மேல் நோக்கி உயர்த்த வேண்டும். குதிகால்களைத்

தூக்காமல் அவை தரையிலேயே இருக்கும் வண்ணம் பதித்து வைத்துக்கொண்டு அழுத்தி நின்ற வண்ணம் பின் பக்கத்தை மட்டும் உயர்த்த வேண்டும். முழங்கால்கள் விறைப்பாய் இருக்கட்டும். தலை இரு முழங்கால்களுக்கும் நடுவில் வருமாறு வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். மூச்சை உள்ளேயே வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். வெளியே விடக் கூடாது. இந்நிலையில் ஒரு நிமிஷம் இருக்க வேண்டும். பின்னர் மெல்ல மெல்ல மூச்சை வெளியே விட்ட வண்ணம் நன்றாக நிற்க வேண்டும். இந்த ஒரு நிமிஷம் என்பது சொல்வதற்குச் சீக்கிரம் எனத் தோன்றினாலும் நிமிடங்கள் காட்டும் கடிகாரத்தை வைத்துப் பழகினால் ஒரு

நிமிஷம் என்பது எத்தனை நேரம் ஆகிறது என்பது புரியும்.

அடுத்து எட்டாம் நிலைக்குச் செல்லும்போது இரு கால்களையும் நன்கு நீட்டிக் கொண்டு கைகள் மட்டும் தரையில் பதிக்க வேண்டும். பின்னர் மூச்சை உள்ளிழுத்துக்கொண்டே இடக்காலை மட்டும் முன்பக்கமாய்க் கொண்டு வந்து இரு கைகளுக்கும் நடுவே வைக்க வேண்டும். ஏற்கெனவே மூன்றாம் நிலையில் வலக்காலை இவ்வாறு முன்னிறுத்தினோம். இப்போது எட்டாம் நிலையில் இடக்கால் அவ்வாறு இருக்கவேண்டும். வலக்கால் நீட்டிய வண்ணம் இருக்க வேண்டும். மூச்சை இப்போதும் உள்ளிழுத்துக்கொண்டு, பின்னர்

மெல்ல மெல்ல வெளியே விட்டுக்கொண்டே சாதாரண நிலைக்கு வரவும்.

ஒன்பதாம் நிலைக்கு வலக்காலையும் இடக்காலையும் ஒன்றாய் வைத்துக்கொண்டு நன்றாய்க் குனிந்து கொண்டு கைகள் தரையைத் தொட்டுக்கொண்டு நிற்க வேண்டும். இது இரண்டாம் நிலைக்கு வருவது போன்றதே. ஏனெனில் இப்போது நாம் நம் உடலையும் மனதையும் பழைய நிலைக்குத் திருப்புவதால் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்ப் பழைய நிலைக்குத் திருப்பிக் கொண்டு வருகிறோம். ஆகையால் பத்தாம் நிலையும் முதல் நிலை போல் நேராக சூரியனைப் பார்த்த வண்ணம் நின்று கொண்டு, இரு கைகளையும் கூப்பிய

வண்ணம் கும்பிடும் நிலையில் இருத்தல் ஆகும். பின்னர் மூச்சை நன்கு உள்ளிழுத்துக்கொண்டு உடலை இயல்பு நிலைக்குக் கொண்டு வரவும். இப்போது மெதுவாக மூச்சை வெளியே விட வேண்டும். இது போன்று பத்து நிலைகளையும் தினமும் வரிசையாகச் செய்து வந்தாலே நல்ல பலன் கிடைக்கும். சூரிய நமஸ்காரம் முழுமையாகச் செய்ய வேண்டுமென்றாலும் இப்படிப் பத்து நிலைகளையும் வரிசைக்கிரமமாகச் செய்வதே.

சூரிய நமஸ்காரத்தின் பலன்கள்:

சுவாச முறைகளைப் பின்பற்றி மூச்சை உள்ளிழுத்தலும், வெளியிடுவதும் நடை

பெறுவதால் ஆஸ்த்மா நோயாளிகளுக்கும், நுரையீரல் சம்பந்தமான நோய்களுக்கும் நல்ல பலன் கிட்டும். சுவாச உறுப்புகள் மட்டுமின்றி ரத்த ஓட்டமும் சீராக இருக்கும் என்பதால் மற்ற உறுப்புகளும் பயனடையும்.

நரம்பு மண்டலம் நன்கு இயக்கப் படும், நரம்புகள் வலிமை பெறும். தசைநார்கள் உறுதியாகும். உடல் கட்டமைப்பு அழகாய் இருக்கும். உடலில் வேண்டாத இடங்களில் சேரும் தசைகள் நாளாவட்டத்தில் மறைந்து கொண்டு வரும். பிராணவாயு அதிகம் கிடைக்கும்.

http://dogyjoe.deviantart.com/art/Sun-Salutation-Yoga-153392192

மூச்சுப் பயிற்சி - பிராணாயாமம்

யோகம் என்பதற்குப் பொதுவான அர்த்தம் ஒருங்கிணைத்தல் என்று கூறப்பட்டாலும் அதன் உண்மைப் பொருள் புறப்பார்வையைக் கடந்து அகப்பார்வையைப்பெறுதலே ஆகும். நம் ஆத்மாவுக்குள்ளே இருக்கும் பரமாத்மாவை உணரும் ஒரு முயற்சி. அப்படி உணர மனதை ஒருமுகப்படுத்துதலே தியானம் என்று சொல்லப் படுகிறது. இந்த

தியானம் ஆழ்நிலைக்குப் போகவேண்டுமானால் அதன் முதல்படியான பிராணாயாமம் என்பது முக்கியம். பிராணாயாமம் என்பது உண்மையில் நம் மூச்சுக்காற்றை ஒழுங்கு செய்வதைக் குறிக்கும். பொதுவாக இது யோகத்தின் ஒரு முக்கிய அம்சம் என்றாலும் இங்கே நாம் பார்க்கப் போவது யோகாசனப் பயிற்சியின் போது செய்யவேண்டிய மூச்சுப் பயிற்சியாகவே காணப் போகிறோம்.

இதற்குச் சில கட்டுப்பாடுகள் உண்டு. முக்கியமாய் உணவு உட்கொள்ளக் கூடாது. வயிறு காலியாக இருக்கவேண்டும். ஆகவே காலை நேரம் பிரம்ம முஹூர்த்தம் என்று சொல்லப் படும் நேரமும், மாலையில் சூரிய

அஸ்தமன சமயமும் இதற்கு மிகவும் உகந்தது. பிராணாயாமத்தை முறையாகச் செய்தால் ஆயுள் அதிகரிக்கும். மூச்சுக்காற்றை நிதானமாகச் செலவு செய்வதே இங்கே சொல்லப் படும். நிதானமாகவும், மெதுவாகவும் மூச்சைச் செலவு செய்தோமானால் நம் உடல் நலம் மேம்படும். கூடிய வரையிலும் சத்தம் இல்லாத இடமாக இருத்தல் நலம். பிராணாயாமம் செய்யச் செய்ய மனம் அமைதி பெறும்.

பிராணாயாமம் என்பது மூச்சினை முறையாக உள்ளிழுத்துப்பின் வெளி விடுவதற்கான ஒரு சிறந்த பயிற்சி ஆகும். யோகம் என்னும் மாபெரும் பயிற்சியின் இன்றியமையாத ஒரு பயிற்சி ஆகும் இது. இந்தச் செயல்முறை

மூலமே யோகத்தின் அடுத்த பயிற்சிகளை நாம் நன்கு புரிந்து கொண்டு செய்ய இயலும். இந்தப் பிராணாயாமத்தில் குறிப்பிடப் படும் பிராணன் என்பது நம் மூச்சுக்காற்று மட்டுமன்று, அது ஒரு உள்முக ஆற்றல், பிரபஞ்சத்தின் அறிய முடியாததொரு நுட்பம் நிறைந்தது. நம் நாடிகளில் இவை இயங்கும் நிலைக்கு ஏற்பப் பத்து வகைப்படுகிறது. பிராணன், அபானன், வியானன், உதானன், சமானன், நாகன், கூர்மன், கிருகரன், தேவதத்தன், தனஞ்சயன் என்பன ஆகும். தமிழில் இது சரப்பழக்கம் என்றும் வாசி யோகம் எனவும் அழைக்கப் படுகிறது.

குண்டலினி யோகத்தின் முக்கியமானதொரு அங்கம் இது. எனினும் இப்போது நாம்

காணப்போவது மூச்சுப் பயிற்சி மட்டுமே. உடல் நலத்திற்கும், தன்னடக்கத்திற்கும் உதாரணமாகவும், காரணமாகவும் விளங்கும் பிராணாயாமம் மூன்று செயல்களை உள்ளடக்கியதாகும். மூச்சை உள்ளிழுத்தல் என்பது, பூரகம் எனப்படும் என்பதோடு இதை அபானன் என்றும் ஆகாரம் என்றும் சொல்லப்படும். உள்ளிழுத்த மூச்சை உள்ளேயே சில விநாடிகள் நிறுத்துதல் கும்பகம் என்றும், வியானன் அல்லது தாரணை எனவும் ருசிரம் எனவும் சொல்லப் படும். உள்ளே நிறுத்திய மூச்சை மெல்ல மெல்ல வெளியே விடுவதற்கு ரேசகம் என்றும், வியானன் அல்லது அபசரம் என்றும் சொல்லப் படும்.

தரையில் ஒரு விரிப்பு, அல்லது சின்னதாக அமரும் பாய் ஒன்றைப் போட்டுக்கொண்டு அமர்ந்து கொள்ளவும். பொதுவாகக் காலை நேரங்களில் கிழக்கே பார்த்தும், மாலை நேரங்களில் மேற்கே பார்த்தும் அமர்ந்தாலும், வடக்குத்திசையும் இதற்கு ஏற்றதே. வலக்காலை மடக்கி இடத்தொடைக்கு அடியிலும், இடக்காலை மடக்கி வலத் தொடைக்கு அடியிலும் வைத்துக்கொண்டு அமரவேண்டும். இதை பத்மாசனம் என்று கூறுவது உண்டு. முதுகுத் தண்டு நேராக நிமிர்ந்து இருக்கவேண்டும். இரு கைகளையும் முழங்கால்களின் மேல் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். உள்ளங்கைகள் மேல் நோக்கி இருக்கவேண்டும். வலக்கை

ஆள்காட்டிவிரலையும் , வலக்கை கட்டை விரலையும் தக்ஷிணாமூர்த்தி காட்டும் சின்முத்திரையில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இப்போது உங்கள் மூச்சையே கவனிக்கவும். கவனம் வேறு திசையில் போகாமல் மூச்சு ஒன்றை மட்டுமே கவனியுங்கள்.

முதலில் வலது நாசித் துவாரத்தை வலக்கைக் கட்டை விரலால் மூடிக்கொண்டு இடது நாசித் துவாரத்தால் மூச்சை உள்ளிழுக்கவேண்டும். உள்ளிழுத்த மூச்சை நிறுத்தி வைத்தவண்ணம், வல நாசியை விடுவித்துவிட்டு இப்போது இடது நாசித் துவாரத்தை வலக்கை மோதிரவிரலால் அடைத்த வண்ணம் வலது நாசித்

துவாரத்தின் மூலம் உள்ளே நிறுத்திய மூச்சுக் காற்றை வெளிவிடவேண்டும். பின்னர் மீண்டும் ஒரு முறை வலது நாசியின் மூலம் மூச்சை உள்ளிழுத்து, உள்ளே நிறுத்தாமல் வலது நாசித் துவாரத்தை அடைத்தவண்ணம் இடது நாசி மூலம் வெளிவிடவேண்டும். பின்னர் வலது நாசியைக் கட்டைவிரலால் மூடிக்கொண்டு இடது நாசி மூலம் மூச்சை உள்ளிழுத்துக்கொண்டு, அதை உள்ளே நிறுத்திக்கொள்ளவேண்டும். இப்படியே வலக்கை மோதிரவிரலால் இடது நாசித் துவாரத்தை அடைத்துக்கொண்டு, மெல்ல மெல்ல வலது நாசி துவாரத்தின் மூலம் வெளிவிடவேண்டும். இப்போது மூச்சை உள்ளிழுக்கும்போது “அ” என்றும், சற்றே

உள்ளே நிறுத்தும்போது “உ” என்றும், வெளிவிடும்போது “அம்” என்றும் சொல்லிக்கொண்டு விட்டோமானால் இவை அனைத்தும் சேர்ந்த “ஓம்” என்னும் பிரணவ மந்திரத்தை அறிந்து கொள்வோம். இந்தப் பிரணவமே பிராணாயாமம் ஆகும். நம்முள்ளே ஜோதிமயமாக ஒளிரும் ஓங்கார சொரூபத்தை நாளடைவில் அறிவோம்.

பத்மாசனம்

இந்தப் பிராணாயாமத்திலும் பலவகைப் பயிற்சிகள் உள்ளன. முதலில் செய்ய வேண்டியதை ஏற்கெனவே பார்த்தோம். அந்தப் பயிற்சியைத் தொடர்ந்து மாறி மாறி பத்து முறை செய்யலாம். அடுத்த பயிற்சி முறையில் இதே பத்மாசனத்தில் தொடர்ந்து அமர்ந்த வண்ணமே, மூச்சை உள்ளிழுக்க வேண்டும். உள்ளேயே மூச்சை அடக்கிக் கொண்டு குறைந்த பக்ஷமாக ஒரு நிமிஷம்

இருத்தல் நலம் தரும். ஆரம்பத்தில் ரொம்பக் கஷ்டமாகவே இருக்கும். ஒரு நிமிஷம் என்பது எவ்வளவு பெரிய நேரம் என்பது கடிகாரத்தைக் கண்ணெதிரே வைத்துக்கொண்டு செய்யும்போது நன்கு புரிய வரும். அந்த ஒரு நிமிஷம் மூச்சை அடக்குவது பிரம்மப் பிரயத்தனமாகத் தான் ஆரம்பத்தில் இருக்கும். நாளாக நாளாகப் பழகி விடும். மூச்சை உள்ளே இழுத்துக்கொண்டே மெல்ல மெல்ல ஒன்று முதல் அறுபது வரை எண்ணுங்கள். ஒரு நிமிடம் ஆகும். பின்னர் மூச்சை மெல்ல மெல்ல, மிக மிக மெல்ல வெளியே விடவேண்டும். வெளியே விட்டதும் சற்று ஆசுவாசப் படுத்திக்கொள்ளவேண்டும்.

பின்னர் மீண்டும் மூச்சை உள்ளே இழுக்கவும், அதே போல் ஒரு நிமிடம் வைத்திருந்துவிட்டுப் பின் வெளிவிடவும். இம்மாதிரிப் பத்து முறை செய்யலாம். ஆரம்பத்தில் நேரம் எடுத்தாலும் நாளாவட்டத்தில் சரியாகிவிடும்.

அடுத்ததாக அதே பத்மாசனத்தில் தொடர்ந்து இருந்த வண்ணம் மூச்சை உள்ளிழுக்கவும். உள்ளேயே மூச்சை ஒரு நிமிஷம் அல்லது தாக்குப் பிடிக்கும் வரை வைத்திருக்கவும். பின்னர் மூச்சை வெளிவிடும்போது, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஹூம்,ஹூம், ஹூம், எனப் பத்துமுறை சொல்லிக்கொண்டே கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வெளியேற்றவும். பின்னர் மீண்டும் அதே போல் மூச்சை

உள்ளிழுத்து வெளிவிடுகையில் ஹூம் எனச் சொல்லிக்கொண்டே வெளியேற்றவும். இதுவும் பத்து முறை பண்ணலாம்.

அடுத்ததாக மூச்சை நன்கு உள்ளிழுத்துக்கொள்ளவும், ஒரு நிமிஷம் மூச்சை உள்ளே நிறுத்தவும். ஒன்று முதல் பத்து வரை எண்ணவும். பின்னர் மெல்ல மெல்ல மூச்சை வெளிவிடவும். வெளிவிட்டதும் ஒரு நிமிஷம் மூச்சை இழுக்காமல் மௌனமாக ஒன்று முதல் அறுபது வரை எண்ணிக்கொண்டிருக்கவும். பின்னர் மீண்டும் மூச்சை உள்ளிழுக்கவேண்டும். மறுபடி உள்ளே நிறுத்தி, வெளியே விட்டு, வெளியேறிய மூச்சுக்குப் பின்னர் உள்ளிழுக்காமல் ஒரு

நிமிஷம் நிறுத்தி விட்டு மீண்டும் உள்ளிழுக்க வேண்டும். இம்முறையில் பத்துத் தரம் செய்யலாம்.

இம்மாதிரியான பிராணாயாமத்தினால் கடும் சுவாசக் கோளாறுகள் நாளடைவில் சீராகத் தொடங்கும். உடல் சூடு குறையும், ரத்தம் சுத்தி அடையும். கடும் ஜுரம் அடிக்கையில் இம்மூச்சுப் பயிற்சியை நோயாளியைச் செய்ய வைத்தால் ஜுரம் குறையும். முடிந்தால் இரண்டு மூக்கு துவாரங்களாலும் மூச்சை ஒரே சமயத்தில் உள்ளிழுத்து, பின் உள்ளே நிறுத்திப் பின் இரண்டு மூக்கு துவாரங்கள் வழியாகவும் ஒரே சமயத்தில் வெளிவிடவும் பழக்கலாம். முகம் தெளிவடைந்து, ஒளி பெறும். இந்தப் பிராணாயாமங்களில் உள்ள

மற்றச் சில வகைகள் நாளாவட்டத்தில் தெரிந்து கொள்வோம். பிராணாயாமம் செய்ததும் அடுத்துச் செய்ய வேண்டிய முக்கிய ஆசனம் பத்மாசனமே ஆகும். இந்தப் பத்மாசனம் தியானம் செய்யவும், யோகாசனங்கள் பயிலவும் நீண்ட நேரம் ஒரே இடத்தில் அமர்ந்திருக்கப் பயிற்சியும் கொடுக்கும் ஒரு சிறந்த ஆசனமாகும். இப்போப் பத்மாசனம் செய்யும் முறையைப் பார்ப்போம்.

விரிப்பின் மேல் கால்களை நீட்டிய வண்ணம் அமரவும். பின்னர் வலக்காலை மடித்து கணுக்காலைக் கரங்களால் தூக்கி இடத் தொடையின் மீது வைக்கவும். இடக்கணுக்காலை அதே போல் தூக்கி வலத்

தொடையின் மீது வைக்கவும். அப்போது இரு குதிகால்களும் அடிவயிற்றைத் தொடும் வண்ணம் வைக்க வேண்டும். பாதங்கள் மேல் நோக்கிய வண்ணம் இருக்கும். முழங்கால்கள் நன்றாய்த் தரையில் படிந்திருக்க வேண்டும். இப்போது முதுகுத் தண்டை வளைக்காமல் நேராக நிமிர்ந்த வண்ணம் நம்மிரு கைகளாலும் முழங்கால்களைத் தொடவேண்டும். இருகைகளையும் தொடையின் மீது வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இப்படிக் குறைந்தது ஐந்து நிமிஷமாவது அமர்ந்துவிட்டுப்பின்னர் கால்களை மாற்றிப் போட்டு அமர்ந்து பத்மாசனப் பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

பத்மாசனம் செய்வதால் பிராணவாயு அதிக அளவில் உள்ளிழுக்கப் படும். இதனால் ரத்தசுத்தி ஏற்படுவதோடு, உணவு ஜீரணமடையவும் உதவுகிறது. திசுக்களின் வளர்ச்சியும் சீராக இருக்கும். முதுகுத் தண்டு வளையாமல் நேராக நிமிர்ந்து நிற்கும். தொடை, கணுக்கால்களில் ஏற்படும் வலிகள் குறைந்து அவை உறுதி அடையும். மலச்சிக்கல், வயிற்றுவலி போன்றவை மெல்ல மெல்லக் குறையும். ஆழ்ந்து சுவாசிப்பதால் ஆயுள் நீடிக்க உதவுகிறது. நுரையீரல் நன்கு சுருங்கி விரியும். கர்ப்பிணிகள் கூட எட்டு மாதம் வரை பத்மாசனம் செய்யலாம் என யோக சாஸ்திரம் கூறுகிறாது. வயிறு பெருத்திருந்தாலும் நாளாவட்டத்தில் சுருங்க

ஆரம்பிக்கும். தொந்தி உள்ளவர்களுக்குப் பெருத்த நன்மையைத் தரும் ஆசனம் இது.

இந்தப் பத்மாசனத்தின் போதே உள்ளங்கையை மேல் நோக்கி வைத்த வண்ணம் வலக்கையைச் சின் முத்திரையில் விரல்களை அமைத்துக் கண்பார்வையை மூக்கு நுனிக்குக் கொண்டு வந்து, மூச்சின் ஓட்டத்தை மட்டுமே கவனித்து அமரவேண்டும். இது தியானத்திற்கு ஆரம்ப நிலை. சின் முத்திரை எப்படி என்பது இப்போது பார்ப்போம். வலக்கையின் சுண்டு விரல், மோதிர விரல், நடு விரல் ஆகியவற்றை நீட்டி இருக்க வேண்டும். ஆள்காட்டி விரல் மடங்கிக் கொண்டு கட்டை விரலின் நுனியைத் தொட்டிருக்க வேண்டும்.

நம்முள்ளே இருக்கும் ஆணவம், கன்மம், மாயை ஆகியவற்றை நீக்கி ஆன்மப் பயிற்சி செய்யவும் இறை நிலையை அடைவதுமே இந்தச் சின் முத்திரையைக் காட்டுவதின் அர்த்தம் ஆகும். ஒவ்வொரு ஆசனத்திற்கும் ஒவ்வொரு முத்திரை இருக்கிறது. ஆனாலும் அவற்றைத் தக்க குருவின் உதவியோடு பொருள் அறிந்து செய்தல் நலம் பயக்கும்.

தொடர்ந்து நான்கு மணி நேரம் இந்தப் பத்மாசனத்தில் இருப்பவர்கள் ஆசனச் சித்தர்கள் என அழைக்கப் படுகிறார்கள். சிரமம் ஏற்பட்டால் பாதங்களை மாற்றிப் போட்டுச் செய்யலாம். நம் உடலை ஒரு குளமாகவும், அதில் மலர்ந்து மணம் பரப்பும் தாமரையாக உள்ளத்தையும், நல்

எண்ணங்களைத் தாமரையின் வாசனையாகவும் மானசீகமாக எண்ணிக்கொண்டு செய்யப் படுவதே பத்மாசனம் ஆகும். முதுகு வலி, கால் வலி நீங்கும். மனம் அமைதி அடையும்.

இந்தப் பத்மாசனத்திலேயே இன்னொரு முறை பாத பத்மாசனம். கொஞ்சம் மாற்றம் உண்டு இதில். எப்போதும் போல் பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து கொண்டு இரு கைகளையும் முதுகுக்குப் பின்னர் கொண்டு சென்று வளைத்துக்கொள்ளவேண்டும். வலக்கையை நம் உடலின் இடப்பக்கம் கொண்டு வந்துகொண்டு, இங்கே இடக்காலின் மேல் வைத்திருக்கும் வலக்காலின் பெருவிரலைப்

பிடித்துக்கொள்ள வேண்டும். பின்னர் இடக்கையை மடித்துக்கொண்டு வலப்பக்கம் கொண்டு வந்து அதே போல் வலக்காலின் மேல் அமர்ந்திருக்கும் இடக்கால் பெருவிரலைப் பிடிக்க வேண்டும். இரு குதிகால்களும் நம் வயிற்றை முக்கியமாக அடி வயிற்றை நன்கு அழுத்திக்கொண்டிருக்குமாறு செய்ய வேண்டும். பின்னர் கால்களை மாற்றிப் போட்டுக்கொண்டு, மீண்டும் கால் பெருவிரல்களைப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இந்தப் பயிற்சியினால் மார்புக்கூடு நன்கு விரிவடைந்து ஆழ்ந்த சுவாசம் ஏற்படும். ரத்த ஓட்டம் சீரடையும். வயிற்றுப்பகுதியில் ரத்தம் நன்கு ஓட ஆரம்பிக்கும். மலச்சிக்கல்

இருந்தால் நீங்கும். வயிற்றுக் கோளாறுகள் நீங்கும். வாதநோய், மூச்சுப் பிடிப்பு இருந்தாலும் இதைச் செய்து வந்தால் நீங்கும். உடல் பருமன் குறையும்.

படம் – https://upload.wikimedia.org

/wikipedia/commons
/0/0e/Dr.chirag_patel_Yoga.jpg

வண்ணத்துப்பூச்சி ஆட்டம்

அடுத்து வருவது உட்கார்ந்த நிலையில் செய்யும் ஆசனம் தான். முதலில் இதற்கான பயிற்சி ஒன்று செய்து பழக வேண்டும். இதை வண்ணத்துப்பூச்சி ஆட்டம் என்று கூறுவார்கள். இரு கால்களையும் மடக்கிக் கொள்ளவேண்டும். குந்த வைத்து அமர வேண்டும். அப்படியே இரு உள்ளங்கால்களும் ஒன்றை ஒன்று பார்த்தவாறு சேர்ந்து உடலோடு ஒட்டி

வைக்கவும். குதிகால் பகுதி நம் குதத்தைத் தொடுமாறு வைக்க வேண்டும். இப்போது இரு முழங்கால்களையும் தரையில் வைக்கவும். இப்போது கால்களை ஆட்டவும். இதுவே வண்ணத்திப் பூச்சி ஆட்டம் என்பது. இந்த ஆசனத்திற்கு முழங்கால்கள் தரையில் படிய வேண்டும். முடியவில்லை எனில் கைகளால் அழுத்தி விட்டு முயலவும். அவரவர் முழங்காலை அவரவரே தமது கைகளால் அழுத்தி விட்டுக்கொள்ள வேண்டும். பின்னர் இரு கால் விரல்களையும் கைகளால் பிடித்துக்கொண்டு முன் நோக்கிக் குனிந்து கொண்டு தலையால் தரையைத் தொட வேண்டும்.

மிகவும் கஷ்டமான இந்த ஆசனம் பழகப்

பழகவே புரியும். சரியாக வரும். தலையால் தரையைத் தொடுவது பழகிய பின்னர் மெல்ல மெல்லக் கைகளை விடுவித்துத் தலைக்கு மேல் கொண்டு போய் கும்பிடு போடுகிற மாதிரி வைத்துக்கொள்ளலாம். இந்த ஆசனத்தின் போது உடல் முன் நோக்கிச் சுருங்குவதால் தொந்தி குறைந்து, சர்க்கரை, கிட்னி தொல்லை, குடலிறக்கம், மூலம் போன்ற நோய்கள் குணமாகும். பெண்களின் ஜனன உறுப்புகள் நன்கு இயங்க ஆரம்பிக்கும் மாதவிடாய் முறையாக வரும்.

படம் – http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/64/Baddha_konasana.jpg

யோக முத்ரா

அடுத்த ஆசனமும் அமர்ந்த வண்ணமே செய்ய வேண்டியதே. தினம் பயிற்சியின் போது மாற்றி மாற்றியே செய்ய வேண்டும். ஒரு ஆசனம் நின்று கொண்டு செய்தால் அடுத்த ஆசனம் படுத்தோ அல்லது அமர்ந்தோ செய்கிறாப்போல் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். யோக குருவின் ஆலோசனைப்படியும் செய்யலாம். ஏனெனில் ஒவ்வொரு ஆசனத்துக்கும் மாற்று ஆசனம்

உண்டு. அப்படிச் செய்தல் இன்னும் அதிக நன்மை பயக்கும். என்றாலும் இப்போது சௌகரியம் கருதி அடுத்து நாம் பார்க்கப் போவதும் அமர்ந்த வண்ணம் செய்யும் ஆசனமே. இதை யோக முத்ரா எனக் கூறுவார்கள்.

இது பத்மாசனத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டே செய்யப் படும் ஒரு ஆசனம். ஆகவே பத்மாசனத்திலேயே அமர்ந்த வண்ணம் கைகளை மட்டும் பின்னால் கொண்டு போகவும். இடக்கை மணிக்கட்டை வலக்கையால் பிடித்துக்கொண்டு உடலை முன்னோக்கிக் குனிந்து கொண்டு போக வேண்டும். நம் தாடையானது தரையைத் தொட வேண்டும். எடுத்த எடுப்பில்

அவ்வளவு குனிய முடியாது. நாளாவட்டத்தில் பழக்கம் ஆகும். இதிலும் கால்களை மாற்றிப் போட்டுச் செய்யலாம். இடுப்பின் கீழ்ப்பகுதியில் இருக்கும் மூலாதாரச் சக்கரத்தை நினைவிலிருத்தி இயல்பான சுவாசத்தில் இருக்க வேண்டும். தலையையும் தோள்பட்டையையும் முன்னோக்கி வளைக்க வேண்டும். தாடையை முதலில் நேராக வைத்துக் கொண்டு சிறிது நேரம் இருந்துவிட்டுப் பின்னர் வலப்பக்கம், இடப்பக்கம் என மாற்றி மாற்றி வைத்துக்கொள்ளலாம். இதனால் தோள்பட்டை வலிகள் குறையும். ஸ்பாண்டிலைடிஸ் எனப்படும் தோள்பட்டைத் தசைப்பிடிப்புக்கு நல்லதொரு பயிற்சியாக

அமையும். பெரும் தொந்தி இருப்பவர்க்குத் தொந்தி குறையும். ஜீரண சக்தி ஏற்படும். சர்க்கரை நோய், மூலம், வயிற்றுப் புண், குடலிறக்கம் போன்றவற்றிக்கு இந்த ஆசனம் பலன் தரக்கூடியது. பெண்கள் இதைத் தினமும் செய்து வந்தால் கர்ப்பப் பை நோய்கள் அகலும். அடிவயிறு பெரிதாக இருந்தால் குறைய ஆரம்பிக்கும்.

இது மத்ஸ்யாசனம் எனப்படும் ஆசனத்திற்கு மாற்று ஆசனம் ஆகும். ஆகையால் அடுத்து நாம் மத்ஸ்யாசனம் என்றால் என்னவெனப் பார்ப்போம். அதன் முன்னர் மீண்டும் ஒரு வேண்டுகோள். இந்த ஆசனங்களை யாரும் தக்க குருவின் உதவி இல்லாமல் முயல வேண்டாம். மேலும் யோகம் என்பது வேறு.

முழுமையாகச் செய்ய வேண்டிய யோகத்திற்குச் செல்லும் முன்னர் நம் உடலைப்பக்குவப் படுத்த வேண்டிய அடிப்படை நிலையே இந்த ஆசனப் பயிற்சி. ஆகவே இதை யோகா என்று கூறாமல் ஆசனப் பயிற்சி என்பதே சரியாக இருக்கும்.

படம் – http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/a/a5/A_scene_of_Yoga_mudra.JPG

மத்ஸ்யாசனம்

மச்சாசனம் என்றும் கூறலாம். மச்சம் என்றால் மீன். மீனைப் போல் உருவில் இல்லாமல் செய்கைகளில் மீனைப் போன்று செய்வதே மச்சாசனம் எனப்படும். இதைப் பத்மாசனம் செய்ததும் தொடர்ந்து செய்யலாம். பத்மாசனத்தில் அமர்ந்த வண்ணமே வலக்காலை இடத்தொடை மீதும், இடக்காலை வலத்தொடை மீதும் போட்டுக் கொள்ளவும் கால்களைப் பிரிக்கக் கூடாது.

அப்படியே பின்னால் வளைய வேண்டும். அதற்கு முதலில் இரு கைகளையும் பின்பக்கமாக உயர்த்திய வண்ணம் தரையின் ஊன்றவும். பின்னர் மெல்ல மெல்லக் கழுத்தைப் பின் பக்கமாய வளைத்துக் கொண்டே போகவும். தலையைத் தரையில் படும்வரை வளைத்துக் கொண்டு வைத்துக் கொள்ளவும். இடுப்பும், மார்பும் மேல்நோக்கி வில் போல் வளைந்து வருமாறு பார்த்துக்கொள்ளவும். இந்நிலையில் கால் தொடைகள் இரண்டும் தரையில் இருக்க வேண்டும்.

மெல்ல மெல்லக் கைகளை மீண்டும் உயர்த்தி முன்னால் கொண்டு வரவும். முன்னால் கொண்டு வந்த இரு கைவிரல்களாலும் இரு

கால் பெருவிரல்களைப் பிடித்துக்கொள்ளவும். இப்போது மூச்சை நன்றாக உள்ளுக்கு இழுத்துக்கொண்டு மெல்ல வெளியே விட வேண்டும். இந்த நிலையில் ஒரு முழு நிமிடம் வரை இருக்க வேண்டும். ஒரு நிமிடம் என்பது குறைந்த நேரமாய்த் தோன்றலாம். நிமிடம் காட்டும் கடிகாரத்தை வைத்துக்கொண்டு ஒரு நிமிடம் காத்திருந்தால் ஒரு நிமிடத்திற்கு எவ்வளவு நேரமாகிறது என்பது புரியும். இதன் பின்னர் மெல்ல மெல்ல ஆசனத்தைக் கலைத்துக்கொள்ளவும். சிறிது ஓய்வுக்குப்பின்னர் மேலே சொன்ன யோக முத்ராவைச் செய்ய வேண்டும்.

மச்சாசனத்தில் முதுகெலும்பை வளைத்துக் கொண்டு பின்னோக்கிச் செய்வோம். அதற்கு

மாறாக யோக முத்ராவில் முன்னோக்கி வளைந்து செய்ய வேண்டும். ஆகவே உடலின் எலும்புகள், தசைகள், நரம்புகளுக்கு ரத்த ஓட்டம் சரியான அளவில் செல்லும்.

தைராய்டு சுரப்பி, நுரையீரல், போன்றவை நன்கு வேலை செய்யும். பிராண வாயு அதிகம் இழுக்கப்படுவதால் ரத்தம் தூய்மை அடையும். தினசரி இந்த ஆசனம் செய்ய வேண்டும். நடுவில் விட்டால் பலன் தராது. மேலும் அதிக நேரம் செய்யக் கூடாத ஆசனங்களில் இதுவும் ஒன்று. அதிகம் போனால் இரண்டு நிமிடங்கள் செய்யலாம். பொதுவாகவே ஆசனப் பயிற்சியின்போது சாப்பாடு சாப்பிட்டிருக்கக் கூடாது. அதிலும் மச்சாசனம் செய்கையில் கண்டிப்பாய்க் காலி வயிற்றுடன்

தான் செய்ய வேண்டும்.

படம் – https://commons.wikimedia.org/wiki/File:A_style_of_matsyasana.JPG

பஷ்சிமோத்தாசனம்

ஆசனப் பயிற்சிக்கான விரிப்பில் நன்கு நிமிர்ந்து அமரவேண்டும். பின்னர் இரு கால்களையும் முன்னால் நீட்டிக்கொள்ள வேண்டும். இப்போது இரு கைகளையும் தலைக்கு மேல் தூக்கிக்கொண்டு சற்று நேரம் அப்படியே வைத்திருக்கவும். கைகள் இரண்டும் காதுகளை ஒட்டியே வைத்திருக்க வேண்டும். பின்னர் அந்தக் கைகளை அப்படியே மெல்ல மெல்லக் கீழே கொண்டு

வந்து இடுப்பை வளைத்த வண்ணம் முன்னோக்கிக்குனிந்து கொண்டே கால் கட்டைவிரல்களை அந்தக் கைகளால் பிடிக்க வேண்டும். தலை முழங்காலைத் தொட்டுக்கொண்டு இருக்க வேண்டும். முதலில் ரொம்பக் கஷ்டம். முதுகு வளையாது; முதுகு வளைந்தால் இடுப்பு வளையாது; இரண்டும் வந்தால் தலையால் முழங்காலைத் தொடுவது கடினமாக இருக்கும். கைகளை நீட்டிக் கால் கட்டை விரல்களைத் தொடுவதும் கடினம். முழங்கால் தூக்கிக்கொள்ளும். அப்படி முழங்கால்கள் தூக்கிக்கொள்ளாமல் இருக்க வேண்டும். முழங்காலை மடக்காமல் கால் கட்டை விரல்களைத் தொட வேண்டும். இயல்பாக மூச்சு விடவும். குறைந்த பக்ஷமாகப்

பத்து செகண்டுகள் வரையிலும் இம்மாதிரி இருக்கலாம்.

உடலின் முக்கியப் பகுதிகளான் அடிவயிற்று உறுப்புக்கள் அனைத்துக்கும் இது புத்துணர்ச்சியைக் கொடுப்பதோடு புது ரத்தம் பாயச் செய்யும். தொந்தி குறையும். இடுப்பிலும், புட்டம், அடித்தொடை ஆகிய இடங்களில் இருக்கும் அதிகப்படி சதைகள் குறைய ஆரம்பிக்கும். மலச்சிக்கல் போய்விடும். மூல நோய் இருந்தால் குறைய ஆரம்பிக்கும். நம் உடலின் மூலாதாரம் எனப்படும் முக்கிய ஆதாரம் நன்கு இயங்கத்துணை செய்யும் ஆசனம் இது. முதுகுவலி, முதுகுத் தண்டு ஆகியன சீராக நிமிர்ந்த வண்ணம் இருக்க உதவும். இந்த ஆசனத்தைக் கர்ப்பிணிகளும்

அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்டவர்களும் செய்யக் கூடாது. முக்கியமாக நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்குப் பெரும் பலன் தரும் ஆசனம் இது. இந்த ஆசனத்தையே இன்னொரு முறையிலும் செய்யலாம். தரையில் விரிப்பைப் போட்டு அமர்ந்து கொண்டு வலக்காலை மடக்கி இடக்காலை நீட்டவும். இப்போது இரு கைகளையும் உயரத் தூக்கிய வண்ணம் முன்னோக்கிக் குனிந்து கால் கட்டை விரலை இரு கைகளாலும் பிடிக்கவும். தலை முழங்காலைத் தொட்டுக்கொண்டு இருக்க வேண்டும். இப்படியே பத்து செகண்டுகள் இருக்கவும். பின்னர் இடக்காலை மடக்கி வலக்காலை நீட்டிக்கொண்டு மாற்றிப் பண்ணவும்.

இப்படியே ஐந்து ஆறு முறை செய்யலாம்.

படம் – https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Paschimottanasana.jpg

பஸ்சிமோத்தாசானத்தின் ஒரு நிலை

மல்லாந்து படுக்கவும். கைகளை உடலை ஒட்டி வைக்கவும். இப்போது மெல்லக் கைகளை மேலே துக்கிக் கொண்டே பின்னால் வீசிக் காதை ஒட்டித் தலைக்குப் பின்னால் நீட்டவும். தலையை மெல்ல உயர்த்திக்கொண்டே கைகளையும் முன்னால் வீசிக் கைகளால் கால் கட்டை விரலைத் தொடவும். இந்நிலையில் உடல் அதிகம்

மேலே உயராமல் இடுப்பிலிருந்து மேல் நோக்கிக் கிளம்பிப் பாதி அமர்ந்த நிலையில் இருக்க வேண்டும். அந்நிலையிலேயே கைகளால் கால் கட்டை விரலைத் தொட வேண்டும். உடல் சற்றுப் பின்னால் சாய்ந்தே இருக்க வேண்டும். சுவாசத்தை மெல்ல மெல்ல வெளியிட வேண்டும். உடலை வேகமாகப் பின்னால் சாய்க்காமல் மெல்ல மெல்லப் பின்னால் சாய்க்கவும். சற்று ஓய்வெடுத்துக்கொண்டு பின்னர் மீண்டும் அதே போல் கைகளைப் பின்னால் வீசித் தலையைத் தூக்கிய வண்ணம் கைகளை முன்னே கொண்டு வந்து கைவிரல்களால் கால்கட்டை விரல்களைத் தொட வேண்டும். இதை ஒரு பத்து முறை செய்யலாம். இதனால்

மேல் வயிறு இருப்பவர்களுக்கு மேல் வயிறு சுருங்க ஆரம்பிக்கும். முதலில் மெல்ல மெல்ல ஆரம்பிக்கவும். ஓரிருமுறை செய்வதற்குள்ளாகக் களைத்துப் போய்விடுவோம். ஆகவே கவலைப்படாமல் செய்யவும். பழகப்பழக ஒவ்வொரு முறையும் தரையில் தலையை வைக்காமல் அப்படியே மேலிருந்த வண்ணமே உயரக் கிளம்பிக் கைகளால் கால் கட்டை விரலைத் தொடுவது எளிதாகிவிடும்.

தனுராசனம்

தனுர் என்றால் வில். வில்லைப் போல் உடலை வளைப்பதால் இந்த ஆசனத்திற்கு தனுராசனம் என்ற பெயர் ஏற்பட்டது. விரிப்பில் குப்புறப் படுத்துக்கொள்ளவும். பின்னர் இரு கைகளையும் உடலோடு ஒட்டி வைத்துக்கொள்ளவும். இரு கால்களையும் முழங்கால்களை மடக்கி ஒன்று மாற்றி ஒன்றாகத் தூக்கிக் கொண்டு சில முறை பயிற்சி செய்துவிட்டுப் பின்னர் இரு

கால்களையும் முழங்காலை மடக்கித் தூக்கிய வண்ணமே இரு கைகளாலும் பிடிக்கவும். அப்படியே கால்களைத் தலைக்கு நேராகக் கொண்டு வந்த வண்ணமே தலையையும், நெஞ்சுப் பகுதியையும் மேல் நோக்கித் தூக்கிக்கொள்ள வேண்டும். இரு பாதங்களும் மேலே சேர்ந்த வண்ணம் இருக்க வேண்டும். முழங்கால்கள் ஒட்டி இருக்க வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. வயிற்றுப்பகுதி தரையில் அழுந்தி இருக்க உடல் வில் போல் வளைய வேண்டும். சுவாசம் இயல்பாக இருத்தல் நலம். பஸ்சிமோத்தாசனத்திற்கு மாற்று ஆசனம் இது. இதைத் தொடர்ந்து செய்தால் தொந்தி குறைவதோடு, இடுப்பு, தொடைகளின் சதைகளும் கரையும். உடல்

பின்னோக்கி வளைக்கப் படுவதால் ரத்த ஓட்டம் சீராகும். ரத்தக்குழாய்கள் நன்கு செயல்படும். அதிகப்படியான பிராணவாயு கிடைக்கும்.

வயிற்றுத் தொல்லைகள், வாயுத் தொல்லைகள் குறையும். இதயம் நன்கு சுருங்கி விரிந்து சுறுசுறுப்பாக இயங்கும். நுரையீரல் நன்கு செயல்படுவதால் ஆஸ்த்மா நோயாளிகளுக்குப் பலனளிக்கும். சாப்பிட்டதும் இந்த ஆசனம்செய்யக் கூடாது. மேலும் ஆபரேஷன் செய்து கொண்டவர்களும் இந்த ஆசனத்தைச் செய்யக் கூடாது. இந்த ஆசனமும் நீரிழிவு நோய்க்கு நல்ல பலனை அளிக்கும்.

படம் - https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Dhanurasana.jpg

துரோணாசனம்

துரோணாசனம் தனுராசனத்துக்கு மாற்று ஆசனம் ஆகும். தனுராசனத்தில் குப்புறப் படுத்த வண்ணம் கால்களைத் தலைக்கு நேரே தூக்க வேண்டும். துரோணாசனம் அதற்கு நேர் மாறாகக் கால்கள் தரையில் படிந்த வண்ணம் இருக்கவேண்டும். இரு கைகளையும் பின்னால் ஊன்றிய வண்ணம் தலையைக் கீழே வளைக்க வேண்டும். மல்லாந்த வண்ணம் கால்கள் ஊன்றிய

நிலையிலும், கைகள் தலைக்குப் பின்புறமாகவும் இருக்க, தலை இரு கைகளுக்கும் நடுவே இருக்க வேண்டும். அந்நிலையில் அண்ணாந்து பார்க்கும் வண்ணம் இருத்தல் வேண்டும். இப்போது உடலை மட்டும் ஆட்டவும். தநுராசனத்தில் கால்களைப் பின்னால் கொண்டு போய்த் தலைக்கு மேல் தூக்கிய வண்ணம் ஆட்ட வேண்டும். இதில் கால்களும், கைகளும் ஊன்றிய நிலையில் உடலை மட்டும் ஆட்ட வேண்டும். தநுராசனத்தின் மூலம் பின்னால் வளைக்கப்பட்ட கால்கள் இப்போது முன்னால் வளைக்கப்படுவதாலும், கைகளும் பின்னால் ஊன்றுவதாலும் ரத்த ஓட்டம் சீராகும். தொடைகள் வலுப்பெறும். பாதங்களின்

தசைப்பிடிப்பு சீராகும்.

https://www.flickr.com/photos/8773000@N08/8066240287/sizes/z/

உத்தானபாதாசனம்

விரிப்பில் மல்லாந்து படுத்துக்கொண்டு இரு கைகளையும் உடலோடு ஒட்டி வைத்துக்கொண்டு நன்கு நீட்டிப் படுக்கவும். உள்ளங்கைகள் தரையில் படிய வேண்டும். இப்போது முழங்கால்களை மடக்காமல் அப்படியே மேலே தரைக்கு மேல் தூக்கவும். பாதங்கள் தரையிலிருந்து குறைந்த பட்சம் ஓரடி உயரம் மேலே இருக்க வேண்டும். இப்படியே நூறு எண்ணும் வரை இருக்கவும்.

பின்னர் மெல்லக் கால்களைக் கீழே இறக்கிப் பழைய நிலைக்கு வர வேண்டும். ஆரம்பத்தில் மிகக்கஷ்டமாக இருக்கும். கால்கள் மேலே எழும்பாது. எழும்பினாலும் தானாகக் கீழே வந்துவிடும். போகப் போகச் சரியாகிவிடும். அடிவயிற்றில் நடுக்கம் மாதிரியான உணர்வு வந்தால் உடனே கால்களை மெதுவாகக் கீழே இறக்கவும்.

முதலில் இயல்பான சுவாசத்தில் செய்து பழகி விட்டுப் பின்னர் கால்களை மேலே தூக்குகையில் மூச்சை உள்ளிழுத்துக் கொண்டு கால்களைக் கீழே இறக்குகையில் மெல்ல மெல்ல மூச்சையும் விட்டுப் பழக வேண்டும். பாதத்தை மேலே தூக்குவதால் அடிவயிற்று உள்ளுறுப்புகள் நன்கு ரத்தம்

பாய்ந்து வேலை செய்யும். அடிவயிற்றுத் தசைகள், சிறுநீரகம், பெண்களுக்குக் கர்ப்பப் பை, சூலகம் முதலியவற்றின் செயல்திறன் மேம்படும். அடிவயிற்றின் அதிகப்படி சதை, இடுப்புச் சதை ஆகியன குறையும் தொடை சதையும் குறையும்.

படம் – http://www.flickr.com/photos/jirsy/13086798953/sizes/z/

சலபாசனம்

சலபாசனம் இரு விதத்தில் செய்யலாம். குப்புறப்படுத்துக்கொண்டு கைகளை உடலோடு ஒட்டி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இப்போது முகவாய்க்கட்டை விரிப்பின் மீது பட்டுக்கொண்டிருக்கும்படி வைத்துக்கொண்டு, உள்ளங்கைகளை ஆகாயத்தை நோக்கிப் பார்த்த வண்ணம் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். கால்கள் இரண்டும் ஒட்டியே நீட்டி

வைத்துக்கொண்டிருக்க, முழங்கால்களை நன்கு விறைப்பாக நீட்டிய வண்ணம், கணுக்கால், கட்டைவிரல் ஆகியவையும் நீட்டி தொப்புளுக்கு மேலாகக்கால்களை உயரே தூக்க வேண்டும். முதலில் கால்கள் மேலே எழும்பாமல் தகராறு செய்யும். அப்படியே எழும்பினாலும் முழங்காலோடு எழும்பாது. ஆகவே இதற்குக் கடும் முயற்சி தேவை. சாதாரண சுவாசத்தில் எழுப்பிப் பழகி விட்டுப் பின்னர் கால்களை மேலே தூக்குகையில் மூச்சை உள்ளிழுத்துக் கொண்டு கால்களை வெளியே விடுகையில் மூச்சை வெளிவிட வேண்டும். கைகளும், முகமும் தரையில் அழுந்தி இருக்க வேண்டும்.

இதன் மூலம் வயிற்றுப் பகுதியிலுள்ள

தசைகள் சுருங்கி இறுக ஆரம்பிக்கும். உண்ணும் உணவு ஜீரணிக்க இந்த ஆசனம் உதவும். சிறுநீரகங்கள், கல்லீரல் அனைத்துக்கும் புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும். வாயு, வயிற்றுக்கடுப்பு, மலச்சிக்கல் போன்றவற்றிற்கு நிவாரணம் ஏற்படும். வயிறு பை போலப் பெரியதாக இருக்கும் பெண்கள் இந்த ஆசனப் பயிற்சியை மேற்கொண்டால் அவர்கள் வயிறு சாதாரண நிலைக்கு வர ஆரம்பிக்கும்.

அடுத்து சலபாசனத்தின் இன்னொரு முறை. அதே போல் குப்புறப் படுத்த வண்ணம் கால்களை நீட்டிக் கைகளை உடலோடு ஒட்டி வைக்க வேண்டும். இப்போது ஒரு காலை மட்டும் மேலே தூக்கிக் கொண்டு, மற்றொரு

காலை எல் போல் மடித்து நீட்டிய காலின் முழங்கால் பகுதியில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இம்முறையில் குறைந்தது இருபது விநாடிகளாவது இருக்க வேண்டும். பின்னர் கால் மாற்றிச் செய்ய வேண்டும். இந்த ஆசனங்களை ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறையாவது செய்து வந்தால் வயிற்றுத் தொந்திரவுகள் குறையும். ஆபரேஷன் செய்து கொண்டவர்களோ, மாரடைப்பு, இருதநோய், கர்ப்பிணிகள் செய்யக் கூடாது. முதலில் இந்த ஆசனம் பழகுகையில் இடுப்பு, தொடை ஆகிய இடங்களில் தசை வலி ஏற்படும். பொறுமையாகச் செய்தால் தசைநார்கள் நாளாவட்டத்தில் வளைந்து கொடுக்க ஆரம்பிக்கும்.

https://www.flickr.com/photos/speakingoffaith/6991674088/sizes/m/

சலபாசனத்தின் இன்னொரு நிலை

இதற்கும் குப்புறப் படுத்துக் கொண்டு கால்களை நெருக்கமாக வைத்துக்கொண்டு போன ஆசனத்தின் போது இருந்த மாதிரியே இருக்கவும். இப்போது ஒரு காலை மட்டும் வயிற்று நாபி தரையில் அழுந்துமாறு இருக்கையில் மேலே தூக்கி நிறுத்தவும். தூக்கி நிறுத்திய காலில் இன்னொரு காலை மடித்து நிறுத்தவும். வலக்காலைத் தூக்கி நிறுத்தி

இருந்தால் இடக்காலை மடித்துப் பாதம் வலக்காலின் முழந்தாளின் மேல் படுமாறு வைத்த வண்ணம் இருக்க வேண்டும். இந்நிலையில் மூச்சை மெல்ல மெல்ல உள்ளிழுத்துக்கொள்ளவும். ஓரிரு நிமிடங்களுக்குப் பின்னர் மூச்சை வெளியே விட்ட வண்ணம் பழைய நிலைக்கு வரவும். பின்னர் இடக்காலைத் தூக்கி நிறுத்திக்கொண்டு வலக்காலை இடக்காலின் முழங்கால் மீது படுமாறு மடித்து வைக்கவும். இந்நிலையிலும் ஓரிரு நிமிடங்களுக்குப் பின்னர் மூச்சை வெளியே விட்ட வண்ணம் பழைய நிலைக்கு வர வேண்டும்.

சர்வாங்காசனம்

பார்க்கக் கிட்டத்தட்ட சிரசாசனம் போலிருந்தாலும் சிரசாசனம் இல்லை. விரிப்பில் மல்லாந்து படுக்கவும். சற்று நேரம் சுவாசம் சாதாரணமாக விட்டுக் கொண்டு ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்ளவும். பின்னர் இரு கால்களையும் முதலில் தலைக்கு மேல் செங்குத்தாய்த் தூக்கிக் கொள்ள வேண்டும். சற்று நிதானப்படுத்திக் கொண்டு மெதுவாகக் கால்களைத் தலைக்குப் பின்னால் கொண்டு

போகவும். அப்போது இடுப்புப் பகுதி தூக்கிய வண்ணம் இருக்க வேண்டும். தலையும் கழுத்தும் கீழே தரையில் படிந்து இருக்க வேண்டும். முதுகில் ஆரம்பப் பாகம் தரையில் பதிந்திருக்கும்.

இந்நிலையில் மூச்சை நிதானமாக விட்டுக்கொண்டே, கண்கள் மேலிருக்கும் இரு கால்களின் கட்டைவிரல்களைப் பார்க்க வேண்டும். முகவாய்க்கட்டையை நெஞ்சோடு சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். பிடரி நன்றாகத் தரையில் படிந்திருக்க வேண்டும். இங்கே அடிக்கடி மூச்சு விடுவது பற்றிக் கூறுகிறோம். யோகாசனத்திற்கு மூச்சு தான் பிரதானம். மூச்சை ஒழுங்காய்ப் பயின்றாலேயே யோகநிலையில் அடுத்தடுத்து

முன்னேற முடியும். யோகநிலையில் முன்னேற இந்த ஆசனப் பயிற்சிகள் ஆரம்பப் பாடம் ஆகும். மூச்சை இறுகப் பிடித்துக்கொண்டு சிரமப்பட்டுச் செய்யாமல் இயல்பாகச் செய்ய வேண்டும்.

ஒரு சிலருக்குக் கால்களைத் தூக்கினாலும் இடுப்புப் பகுதியைத் தூக்கியவண்ணம் சர்வாங்காசனம் செய்வது இயலாது. அவர்கள் ஆரம்பத்தில் சறுக்குமரம் போன்ற சிறிய ஆசனப் பலகை செய்து வைத்துக்கொண்டு, பழகலாம். ஆசனப் பயிற்சி கற்கும் இடம் எனில் அங்கேயே இருக்கும். அதில் பழகலாம். பின்னர் வீட்டில் செய்யத் தனியாகச் செய்து வைத்துக் கொள்ளலாம். தரையில் இருந்து இரண்டடி உயரம் இருந்தால் போதும்.

உயரம் இரண்டடி, நீளம் இரண்டரை அடி, அகலம் ஒன்றரை அடி இருக்கும் ஒரு பலகையைக் கீழே சரிவாக அதே போல் இன்னொரு பலகையோடு இணைத்துக் கொண்டு நான்கு பக்கமும் பெட்டி போல் மூடிவிடவும். இதை நிரந்தரமாக ஒரு இடத்தில் போட்டு வைக்கவும். பெட்டியின் இருபக்கமும் பிடி இருப்பது போல் இதிலும் பிடி அமைக்கவும். அந்தப் பெட்டியின் மேல் ஏறி அமர்ந்த வண்ணம் தலையைக் கீழே தொங்கவிட்ட வண்ணம் சரிவாக இறங்கவும். இறங்குகையிலேயே இரு பக்கமும் இருக்கும் பிடியைப் பிடித்துக்கொள்ளவும். நிதானமாக இறங்க வேண்டும். வேகமாய் இறங்கினால் மண்டை தரையில் மோதும். சறுக்கில்

கால்களை நீட்டிய வண்ணம் இறங்குவோம். இதில் தலையை முன்னால் வைத்து இறங்க வேண்டும்.

பின்னர் நிதானம் செய்துகொண்டு மெதுவாக மூச்சு விட்டுக்கொண்டே கால்களைத் தூக்கவும். மெல்ல மெல்லப் பின்னால் நகர்ந்து இயன்ற வரை தரைக்கு வந்து சர்வாங்காசனம் நிலையில் நின்று முயற்சிக்கவும். உடலின் அனைத்து உறுப்புக்களுக்கும் பயன் தரக்கூடிய ஆசனம் இது என்பதாலேயே இந்தப் பெயர் ஏற்பட்டது. உயர் ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களால் சிரசாசனம் செய்ய இயலாது. அவர்கள் இந்த ஆசனம் செய்தால் சிரசாசனம் செய்ததின் பலன் கிட்டும். தைராய்டு சுரப்பி

குறைவாகவோ அல்லது அதிகமாகவோ வேலை செய்வது இந்த ஆசனம் செய்வதன் மூலம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வரும். ப்டியூட்டரி சுரப்பியின் வேலைத்திறனை அதிகப்படுத்தும்.

குதிகால் குடைச்சல், முழங்கால் மூட்டுவலி, நரம்புச் சுருட்டு, மூலம், முதுகுவலி போன்றவை குணமாகும். கழுத்து எலும்பு தேய்ந்து ஸ்பான்டிலிடிஸ் இருப்பவர்கள் செய்யக் கூடாது என்றாலும் யோக குருவின் நேரடி மேற்பார்வையில் செய்யலாம். இது மச்சாசனத்திற்கு மாற்று ஆசனம் ஆகும்.

GROW Soul
BEAUTIFUL

https://www.flickr.com/photos/8773000@N08/8066223292/sizes/z/

விபரீதகரணி ஆசனம்

இது கிட்டதட்ட சர்வாங்காசனம் போலவே செய்ய வேண்டும். ஆகையால் சர்வாங்காசனம் செய்ததும் இதை அடுத்துச் செய்யலாம். இதிலே கால் மட்டுமே செங்குத்தாகத் தூக்க வேண்டும். உடல் பகுதியைச் சாய்வாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆனால் சர்வாங்காசனத்திலோ உடல் முழுதும் தலைகீழாய்க் கொண்டு வருகிறோம்.

விரிப்பில் சர்வாங்காசனத்திற்குப் படுப்பது போல மல்லாந்து படுத்துக்கொண்டு, மூச்சை உள்ளே இழுக்கவும். உள்ளேயே மூச்சை நிறுத்திக்கொண்டு நீட்டியகால்களை ஒன்றாக அப்படியே மேலே தூக்க வேண்டும். தூக்கும்போதே இரண்டு கைகளாலும் இடுப்புக்கு முட்டுக் கொடுக்க வேண்டும். இரு கைகளாலும் இடுப்பைத் தாங்கிய வண்ணம் கால்கள் மட்டும் செங்குத்தாய்த் தூக்க வேண்டும். உடல் பாரம் முழுதும் பின் கழுத்து, நெஞ்சின் பின்புறப் பகுதி ஆகியவற்றால் தாங்க வேண்டும். இப்போது மூச்சை நன்கு வெளியே விட வேண்டும். மீண்டும் மூச்சை உள்ளுக்கு இழுத்து வெளியே விட்டு இப்பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

இந்த ஆசனம் மார்புக்கு நல்லது. சுவாச நோய்களுக்கு நல்லது. சளி, இருமல், காசநோய், ஆஸ்த்மா போன்ற நோய்கள் தலைகாட்டா. நரம்புத் தளர்ச்சி, ரத்த அழுத்தம், சிறுநீரகக் கோளாறுகள் போன்றவை வாரா. கழுத்துப் பகுதியில் ரத்த ஓட்டம் ஏற்படுமாகையால் தைராய்டு சுரப்பி நன்கு வேலை செய்யும். கை கால்களுக்கும் இரத்த ஓட்டம் நன்கு ஏற்படும். கருவுற்ற பெண்கள் தவிர மற்றவர் இந்த ஆசனம் செய்யலாம். ஆரம்பத்தில் இடுப்பைத் தூக்கிப் பிடிக்கச் சிரமமாக இருக்கும். அப்போது இரண்டு மூன்று தலையணைகளை இடுப்புப் பக்கம் முட்டுக் கொடுத்துக்கொண்டு பயிற்சி செய்யலாம். அப்போது கைகளுக்கு வேலை

இல்லாததால் அவற்றை இரு பக்கமும் கவிழ்ந்தாற்போல் வைத்துக் கொள்ளலாம். பின்னர் மெல்ல மெல்லத் தலையணையை எடுத்துவிட்டுத் தலையணை இல்லாமல் பயிற்சிகளைச் செய்யலாம்.

https://pt.wikipedia.org/wiki/Viparita_Karani

ஹாலாசனம்

இதுவும் சர்வாங்காசனத்தை ஒட்டியதொரு பயிற்சியாகும். இதில் உடல் பின்னால் இரண்டாக மடிவதால் கலப்பையைப் போல் தோன்றும். ஆகையால் இது ஹலாசனம் என்ற பெயரைப் பெற்றது. விரிப்பை விரித்துக்கொண்டு சர்வாங்காசனத்திற்குப் படுப்பது போல் மல்லாந்து படுத்துக்கொண்டு கால்களை நன்றாக நீட்டவும். இருகைகளும் பக்கவாட்டில் உள்ளங்கை தரையில் பதியும்படி

வைக்கவும். மூச்சை உள்ளே இழுத்துக்கொண்டு நன்கு உள்ளடக்கவும். கைகள் அப்படியே இருக்கட்டும். இந்நிலையில் இருகால்களையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து உயரே தூக்கவும். பின்னர் இடுப்புப் பகுதியையும் மெல்ல மெல்ல மேலே தூக்கவும். ஆரம்பத்தில் தூக்குவது சிரமமாகவே இருக்கும். போகப் போகச் சரியாகிவிடும்.

மேலே தூக்கிய இடுப்புப் பகுதியையும் முதுகு, இடுப்பு, கால்களையும் சர்வாங்காசனத்திற்கான நிலையில் சற்று நேரம் வைத்திருக்கவும். இப்போது மெல்ல மெல்லக்கால்களை வளைத்துக் கால் பகுதி தலைக்கு மேலாக வரும்படி கொண்டு

வரவேண்டும். கால் முழுதும் தலைக்குப் பின்னால் வந்ததும், கால்விரல்களைத் தரையில் படும்படியாக வைத்துக்கொண்டு முதுகையும் வளைக்க வேண்டும். கால்கள் நீட்டியே இருக்க வேண்டும். முழங்கால் வளையக் கூடாது. ஆகவே கால் விரல்களால் தரையில் படும்படியாக வைத்துக் கொண்டாலே முழங்கால் வளையாது. இப்போது தலையின் பின்பாகம், கழுத்து, தோள்பட்டை முதலியன மட்டுமே தரையில் படிந்து இருக்கும். இதுவே ஹாலாசனம் ஆகும். உள்ளிழுத்த மூச்சை இப்போது மெல்ல மெல்ல வெளியே விட வேண்டும். பின்னர் மெல்ல மெல்ல ஆசனத்தைக் கலைத்துவிட்டுச் சற்று ஓய்வு

எடுத்துக்கொண்டு மீண்டும் இதே ஆசனத்தைச் செய்யல்லாம். ஒரு நாளைக்கு நான்கு அல்லது ஐந்து முறைகள் செய்யலாம்.

இந்த ஆசனத்தில் தலைக்குப் பின் இருக்கும் பிட்யூட்டரிச் சுரப்பி நன்கு வேலை செய்யும். இது ஆரோக்கியமாக இருந்தாலே உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். ஆண்களுக்கு இந்த ஆசனம் பல விதங்களிலும் நன்மையைத் தரும். தைராய்டு, பாராதைராய்டு, பிட்யூட்டரி ஆகிய சுரப்பிகள் நன்கு சுரக்க ஆரம்பிக்கும். ஆகையால் உடல் நலத்திற்குத் தேவையான ஹார்மோன்களைச் சுரக்கச் செய்யும். ஆரோக்கியம் அதிகரிப்பதோடு ஆயுளும் அதிகரிக்கும். முதுகெலும்பு நல்ல பயிற்சியைப் பெறுவதால்

தண்டுவடமும், நரம்புகளும் புத்துணர்வு பெறும். கல்லீரல், மண்ணீரல் சம்பந்தமான நோய்கள் வராது காக்கும். கொழுப்பு, வாயுப்பிடிப்பு இருந்தால் சரியாகும். ஜீரணசக்தியும் ஏற்பட்டு மலச்சிக்கல் வராமல் பாதுகாக்கும். கர்ப்பிணிகள் தவிர மற்றவர் இந்தப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளலாம். காலி வயிற்றிலேயே இந்தப் பயிற்சியைச் செய்ய வேண்டும். ஆரம்பத்தில் கழுத்து வலி, இடுப்பு வலி ஏற்படும். பின்னால் பழகப் பழகச் சரியாகும்.

படம் – https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Plough_pose_halasana.jpg

திரிகோணாசனம்

இது நம் உடலில் மூன்றுவிதமான கோணங்களை உருவாக்குவதால் இப்பெயர் பெற்றது. இந்த ஆசனம் செய்வது முதுகு எலும்பைப் பலப்படுத்தும். மற்ற ஆசனங்கள் செய்யும்போது முன்னும், பின்னும் வளைந்து கொடுக்கும் முதுகெலும்பை இந்த ஆசனத்தின் மூலம் பக்கவாட்டிலும் வளைத்துக் கொள்வதால் இடுப்புப் பகுதிக்கும் வலு ஏற்படுவதோடு அதிகப்படியான

கொழுப்பினால் சேரும் சதையும் குறைய ஆரம்பிக்கும்.

யோகாசனம் செய்வதால் உடனடியாகப் பலன் காணுவது சிலருக்குத் தான் முடியும். பெரும்பாலும் நிதானமாகவே பலன் தர ஆரம்பிக்கும் யோகாசனங்கள். ஆகவே ஆறு மாதத்தில் உடல் இளைக்கவில்லை; வயிறு சுருங்கவில்லை என்றெல்லாம் நினையாமல் மனதைத் தளரவிடாமல் தொடர்ந்து செய்தால் உடல் நம் இஷ்டத்துக்குச் சொன்னபடி கேட்கும். நன்கு நெகிழ்ந்து கொடுக்கும். இப்போது திரிகோணாசனம் செய்யும் முறையைப் பார்ப்போமா?

நின்றவண்ணம் செய்யும் ஆசனங்களில்

இந்தத் திரிகோணாசனம் ஒன்று ஆகும். ஆசன விரிப்பின் மீது நின்று கொண்டு இரு பாதங்களையும் சுமார் ஒன்றரை அடி முதல் இரண்டடி வரை இடைவெளி இருக்கும்படி வைத்துக்கொள்ளவும். இப்போது மூச்சை உள்ளே இழுத்துக்கொண்டே கைகள் இரண்டையும் பக்கவாட்டில் நீட்டவும். முச்சை விட்டவண்ணம் கைகள் நீட்டிய வண்ணமே உடலை இடப்பக்கமாக வளைக்கவும். முழங்கால் வளையக் கூடாது. உடலின் மற்றபாகங்கள் வளையக் கூடாது. இடுப்பை மட்டுமே வளைத்து இடது கை விரல்களால் இடப்பாதத்தைத் தொடவேண்டும். வலக்கை மேல் நோக்கி இருக்க வேண்டும். சாதாரணமான மூச்சை இயல்பாக

விட்டுக்கொண்டே முகத்தை மேல் நோக்கிக் கொண்டு வலக்கையைப் பார்க்க வேண்டும். முகவாய்க்கட்டையை நன்கு வலப்புறமாக ஒட்டி வைத்துக்கொண்டே அண்ணாந்து வலக்கையைப் பார்க்க வேண்டும். இப்போது மூச்சை உள்ளே இழுக்கவேண்டும். மெல்ல மெல்ல உடலை மேலே உயர்த்திக் கொண்டே நேர் நிலைக்கு வந்து மிக மிக மெதுவாக மூச்சை வெளியே விட வேண்டும்.

படம் – https://commons.wikimedia.org/wiki/File:A_style_of_Trikonasana.JPG

இப்போது மீண்டும் வலப்பக்கமாக வளைந்து பயிற்சியை அதே போல் செய்து இடக்கையை மேல் நோக்கி வைத்துக் கொண்டு அண்ணாந்து பார்த்துப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். பின்னர் மீண்டும் மேல் நோக்கி நிமிர்ந்த வண்ணம் மூச்சை வெளியே விடவேண்டும். இம்முறையில் இருமுறை வலப்பக்கமும், இடப்பக்கமும் செய்தால் ஒரு முழுச் சுற்று திரிகோணாசனப் பயிற்சி ஏற்பட்டதாகும். பின்னர் சற்று ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டு மீண்டும் இந்தப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளலாம். ஒரு நாளைக்கு ஐந்து ஆறு முறை செய்யலாம். நல்ல

உடல்நலம் உள்ளவர்கள் பத்துமுறை கூடச் செய்யலாம். ஆரம்பத்தில் மெதுவாகவே ஆரம்பித்துச் செய்ய வேண்டும். நாளாவட்டத்தில் எண்ணிக்கையைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதிகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

படம் – https://commons.wikimedia.org/wiki/File:A_style_of_Trikonasana_1.JPG

இந்த ஆசனப் பயிற்சியின் மூலம் முதுகெலும்புக்கு மட்டுமல்லாமல் முதுகு நரம்புகளுக்கும் தேவையான ரத்த ஓட்டம் கிடைத்து புத்துணர்ச்சி பெறும். நன்கு சுறுசுறுப்புடன் இயங்கும். இடுப்பு அதிகம் வளைவதால் இடுப்பு சம்பந்தமான நோய்கள், பிடிப்பு, வலி ஆகியவை நீங்கும். கொழுப்புச் சக்தி சேராமல் இருக்கும். சிலருக்கு அசுத்த நீர் உடலில் தேங்கி வீக்கம் ஏற்படும். அவர்கள் இந்தத் திரிகோணாசனத்தினால் நல்ல பயன் அடையலாம். ஆரம்பத்தில் இடக்கையால் இடக்கால் விரல்களையும், வலக்கையால் வலக்கால் விரல்களையும்

தொடமுடியாது. சிரமமாகவே இருக்கும். விடாமுயற்சியோடு பயிற்சி செய்து வரவேண்டும். இடுப்பை முன்பக்கமாகத் திருப்பாமல் இடுப்பைப் பக்கவாட்டில் வளைக்கப் பயிற்சி எடுக்க வேண்டும். முழங்கால்கள் தொய்ந்து போகாவண்ணம் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். கொஞ்சம் கடினமான இந்த ஆசனம் பலவகையிலும் பலன் தரக் கூடியது.

அடுத்து நாம் பார்க்கப் போவது திரிகோணாசனத்தின் இன்னொரு விதம் ஆகும். இம்முறையில் இடக்கையால் வலது பாதத்தையும், விரல்களையும், வலக்கையால் இடது பாதம், விரல்களையும் தொட வேண்டும். ஆசன விரிப்பின் மீது நின்று

கொண்டு இரு பாதங்களுக்கும் இரண்டடி இடைவெளி இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ளவும். கைகளைப் பக்கவாட்டில் நீட்டிய வண்ணம் அப்படியே வலப்பக்கமாக வளைந்து இடக்கையால் வலது பாதத்தையும் விரல்களையும் தொடவேண்டும். வலக்கை மேல்நோக்கி அண்ணாந்து இருக்கும். முகத்தை அப்படியே மேல் நோக்கித் திருப்பி வலது உள்ளங்கையைப் பார்க்க வேண்டும். இம்முறையில் குறைந்த பட்சமாக ஒரு நிமிடம் இருக்கலாம். ஆரம்பத்தில் முப்பது செகண்டுகள் என வைத்துக்கொண்டு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதிகப்படுத்திக்கொள்ளலாம். பின்னர்

மெல்ல மெல்ல மேல் நோக்கி நிமிர்ந்து கொண்டு மூச்சை வெளியே விட வேண்டும்.

அடுத்தது இடப்பக்கமாய் வளைந்து வலக்கையால் வலது பாதத்தைத் தொட வேண்டும். அதே போல் முப்பது செகண்டுகள் இருந்துவிட்டுப் பின்னர் மெல்ல மெல்ல நிமிர வேண்டும். மூச்சை வெளியே விட வேண்டும். இதற்கடுத்த முறையில் விரிப்பின் மீது இரண்டடி இடைவெளி விட்டு நின்ற வண்ணம் அப்படியே தலையைப் பின்னால் சாய்த்து இடுப்பு, முதுகு, உடலைப் பின் பக்கம் சாய்த்தவண்ணம் வலது கையால் வலக்காலின் பின் பக்கத்தையும், இடது கையால் இடக்காலின் பின்பக்கத்தையும் தொட வேண்டும். கீழே குனிந்த வண்ணம்

உள்ளிழுக்கும் மூச்சை மெல்ல மெல்ல மேலே நிமிர்ந்த வண்ணம் வெளியே விட வேண்டும். இம்மூன்று ஆசனங்களுமே முதுகெலும்பு, இடுப்பு போன்றவற்றுக்கு நல்ல பயிற்சி கொடுக்கும்.

படம் – https://commons.wikimedia.org/wiki/File:A_style_of_parivrtta_trikonasana.

புஜங்காசனம்

குப்புறப் படுத்துக் கொண்டு செய்யும் ஆசனங்களில் இது ஒன்று. விரிப்பை விரித்துக் குப்புறப் படுத்துக் கொண்டு கைகளை உடலின் பக்கத்தில் நீட்டித் தரையோடு ஒட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். உடல் விறைப்பாக இல்லாமல் தளர விடவும். கைகள் இரண்டையும் தூக்கிக் கொண்டு உள்ளங்கைகளை இரு தோள்பட்டைகளின் பக்கமாய்க் கொண்டு வந்து கீழாக ஊன்றவும்.

மெல்ல தலையைத் தூக்கவும். மார்பு வரையிலும் முதலில் தூக்கவேண்டும். தலையைத் தூக்கியவண்ணம் கழுத்தைப் பின்னால் வளைத்துக் கொண்டு பின்னால் பார்க்கவும். இந்நிலையிலேயே மூச்சை அடக்கிக் கொண்டு மெல்ல மெல்ல, முதுகையும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பின்னால் வளைக்கவும். இப்போது தொப்புளுக்குக் கீழே உள்ள உடல் பாகம் மட்டும் தரையில் இருக்க வேண்டும். முடிந்தவரையில் முதுகுத் தண்டை வளைக்க வேண்டும். வலி இருந்தால் தொடர வேண்டாம். மெதுவாகவே முயலவும். தலையைப் பின்னால் வளைக்கையில் மூச்சை வெளியிட்டுவிட்டு, பின்னர் நன்றாக முதுகை

வளைக்க முடிந்த பின்னர் மூச்சைக் கட்டுப்படுத்தவும், பின்னர் மெல்ல மெல்ல வெளியிட்டும் பழகலாம்.

ஆரம்பத்தில் பத்திருபது விநாடிக்கு ஒரு முறை வீதம் தலையை நிமிர்த்திப் பழகிக் கொண்டு பின்னர் இரண்டு நிமிடம் வரை நிலைத்து இருக்கப் பயிலலாம். இதனால் நுரையீரல்கள் விரிந்து பலம் பெறுவதோடு ஆஸ்த்மா நோயாளிகளுக்கு நன்மை தரும். நுரையீரல் பலம் பெறுவதன் மூலம் தேவையான ஆக்சிஜன் உடல் முழுதுக்கும் கிடைக்கும். ஆக்சிஜன் நன்கு கிடைத்தால் ஜீரண உறுப்புகள் பலம் பெறும். ரத்தம் சுத்தி அடையும். உடலின் அதிக உஷ்ணமும் குறைந்து மிதமாகப் பாதுகாக்கப் படும்.

முதுகெலும்பை நன்கு வளைப்பதால் அது உறுதியடையும். ரத்தம் நன்கு பாய்வதால் தோள்பட்டை, கழுத்து, முதுகெலும்பு ஆகியவை பலம் பெறும். இடுப்பு வலுவைப் பெறுவதோடு இடுப்பில் இருக்கும் அதிகப்படியான சதைகளும் கரையும். வாயுத் தொல்லை குறையும். முகம் நல்ல வனப்பைப் பெறும்.

இந்தப் பயிற்சியைச் செய்கையில் உடம்பு முழுதும் மேலே தூக்கும். அப்படித் தூக்கினால் அவசரப் படாமல் நிதானமாகப் பயிற்சி செய்து பழகவும். பின் கழுத்தை வளைக்கையில் வலி ஏற்பட்டால் கொஞ்சம் ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டு மீண்டும் ஆரம்பிக்கவும். வாயை நன்கு மூடிக்

கொண்டு மூக்கு வழியாகவே சுவாசித்துக்கொண்டு இந்த ஆசனத்தைச் செய்யவும். கர்ப்பிணிகள், வயிற்று ஆபரேஷன் ஆனவர்கள் இந்தப் பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டாம்.

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:7urdhva_mukha_shvanasana.JPG

மயூராசனம்

அடுத்ததும் குப்புறப்படுத்த வண்ணம் செய்யும் ஆசனம். இதற்கு மயூராசனம் என்று பெயர். மயில் போல் தோற்றமளிக்கும் ஆசனம் என்பதால் இந்தப் பெயர் ஏற்பட்டது. மயில் எவ்வாறு தன்னிரு கால்களையும் தரையில் ஊன்றிக்கொண்டு தோகையை மட்டும் விரித்துக் காட்டுகிறதோ அவ்வாறே கால் பாதங்களையும் உள்ளங்கைகளையும் தரையில் ஊன்றிக் கொண்டு தலை, கால்

பகுதிகளை நீட்டிக் கொள்வதால் இந்த ஆசனத்துக்கு மயூராசனம் என்ற பெயர்.

ஆசன விரிப்பில் மண்டி போட்டு அமர்ந்து கொண்டு வஜ்ராசனம் போல் அமரவும். குதிகால்களின் மீது அமர்ந்து கொள்வதே வஜ்ராசனம். இரண்டு முழங்கால்களையும் மெல்ல மெல்ல அகட்டிக் கொண்டு இரு கைகளையும் இரு முழங்கால்களுக்கும் இடையில் வைக்கவேண்டும். கைகளை விரித்த வண்ணம், கை விரல்களைக் கால் பாதத்தைப் பார்த்தபடி உள்ளங்கைகளைச் சமமாகத் தரையில் படும்படி ஊன்றவும். வயிறு முழங்கைகளின் மீது பட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும். முழு எடையையும் அது தாங்கும் வண்ணம்

பார்த்துக்கொள்ளவும். உடலை முன்னால் மெல்லச் சாய்க்கவும். கால்களை மெல்ல மெல்லப் பின்னால் நீட்டவும். நேராக உடலை அமைத்துக் கொண்டு தலையை மேல் நோக்கி நிறுத்தவும். மிக மிக நிதானமாகச் செய்ய வேண்டிய பயிற்சி இது. ஆகவே அவசரப் படாமல் பொறுமையாகப் பழகவும்.

இந்த ஆசனம் செய்பவர்கள் உடல் நல்ல வளமோடு காணப்படும். வயிறு சம்பந்தமான உபாதைகள் ஏற்படாது. பித்த நீர் நன்கு சுரந்து அஜீரணம் வராமல் தடுக்கும். வயிறு, குடல் போன்றவை நன்கு இயங்கும். கல்லீரல் வலுப்பெறும். கழிவுப்பொருட்களை நன்கு அகற்றுவதால் மலச்சிக்கல் ஏற்படாது. தொந்தி உள்ளவர்கள் மயூராசனம் செய்தால்

தொந்தி கரையும். ரத்த ஓட்டம் நன்கு செல்வதால் கொழுப்புகள் கரையும். அவசரப் படாமல் நிதானமாய்ச் செய்ய வேண்டியது இந்த ஆசனம் இல்லை எனில் முகம் தரையில் மோதிக் கொண்டு பற்கள், உதடு போன்றவற்றில் அடிபடும்.

படம் – https://upload.wikimedia.org

/wikipedia/commons
/6/6e/Peacock_pose.jpg

தண்டாசனம்

அடுத்து சர்வாங்காசனத்துக்கு மாற்றாகச் செய்யப்படும் தண்டாசனம். சர்வாங்காசனம் செய்த பின்னர் இதைச் செய்வார்கள். மல்லாந்து படுத்த நிலையிலேயே சற்று நேரம் இருந்த பின்னர் மெல்ல எழுந்து கொண்டு இரு கால்களையும் முன் நோக்கி நீட்டி உட்கார்ந்து கொள்ளவும். இரு கைகளையும் உடலுக்குப் பின்னால்கொண்டு போகவும். உள்ளங்கைகளைக் கீழே நன்கு

ஊன்றிக்கொண்டு, குதிகால்களையும் கைகளையும் அழுத்திய வண்ணம் இடுப்பை மெல்ல உயரத் தூக்கி உடலை உயர்த்தவும். தலையைப் பின்னால் தொங்கப் போடவும். தலையை இறுக்கமாக வைத்திருக்காமல் இயல்பாக வைக்கவும். மூச்சைச் சாதாரணமாய் விடவும். 30 செகன்டுகள் வரை இந்த ஆசனத்தில் இருக்கலாம். குறைந்த பக்ஷமாகப் பதினைந்து செகன்டுகளாவது இருக்க வேண்டும். சர்வாங்க ஆசனத்தில் சுருங்கிய கழுத்தும், பிடரியும் இதன் மூலம் விரிவடையும். சர்வாங்காசனத்தில் காலில் இருந்து ரத்தம் தோள்பட்டைக்கு இறங்கி இருக்கும். இது கஷ்டமில்லாமல் மீண்டும் பாதத்துக்குப்

போக இந்த ஆசனம் உதவும்.

http://dcamacho.deviantart.com/art/yoga-94972725

வஜ்ராசனம்

இது நம் வாழ்க்கையில் நாம் அன்றாடம் செய்யும் வேலைகளில் ஒன்றாகும். என்ன? அதிசயமா இருக்கா? பள்ளியில் படிக்கையிலே முழங்கால் போட்டுக்கொண்டு உட்காரும் தண்டனை கிடைச்சிருக்கா? இந்த ஆசனமும் முழங்காலில் அமர்வதே. கால்களை மடித்துக்கொண்டு முழங்காலை மடித்துக் கொண்டு, குதிகால்கள் இரண்டும் மேலே தூக்கியவண்ணமும், விரல்கள் பூமியிலும்

பதிந்திருக்க வேண்டும். இப்போது குதிகாலின் மேல் உடலை வைத்துக் கொண்டு அமர வேண்டும். இம்முறையில் தினம் ஐந்து நிமிடமாவது அமர்ந்தால் முழங்கால் வலி, மூட்டுப்பிடிப்பு, கால் நரம்புகள் பிடித்து இழுப்பது அனைத்துக்கும் நன்மை பயக்கும்.

இம்மாதிரி அமர்ந்த வண்ணம், அடி வயிற்றை இரு கைகளையும் சேர்த்து வைத்த வண்ணம் அழுத்தவும். மூச்சை உள்ளே இழுத்துக்கொண்டு அழுத்தவும். வெளியே விடுகையில் மூச்சையும் மெல்ல வெளியே விடவும். இம்மாதிரிப் பத்து முறைகள் ஆழமாய் மூச்சை உள்ளே இழுத்துக் கொண்டு அடிவயிற்றை அழுத்திய வண்ணம் மூச்சை வெளியே விடவும். இது முடியும்

வரையிலும் வஜ்ராசனத்திலேயே இருத்தல் வேண்டும். அதன் பின்னர் மார்பகத்தை அவ்விதம் லேசாக அழுத்திய வண்ணம் மேல் மூச்சு விட வேண்டும். இதுவும் பத்து முறை ஆனதும் மெல்ல மெல்ல வஜ்ராசனத்தில் இருந்து எழுந்து அமர வேண்டும்.

https://en.wikipedia.org/wiki/File:Vajrasana.jpg

பவனமுக்தாசனம்

இதுவும் மல்லாந்து படுத்த வண்ணம் செய்யக்கூடியதாகும். விரிப்பில் மல்லாந்து படுத்துக்கொண்டு கால்களை நீட்டிக் கொண்டு சேர்த்து வைத்துக்கொள்ளவும். இரு உள்ளங்கைகளும் உடலை ஒட்டித் தரையைப் பார்த்த வண்ணம் இருக்கட்டும். இப்போது மெல்ல வலக்காலை முழங்காலை மடித்த வண்ணம் பின்னிழுத்துக்கொண்டு வயிற்றின் மேல் மடித்து நிறுத்திக்கொள்ளவும். இரு

கைகளாலும் நன்கு வயிற்றோடு சேர்த்து அழுத்தவும். இடக்கால் நீட்டியவண்ணமே இருக்க வேண்டும். இவ்வாறு ஐந்து செகண்டுகள் நிறுத்தி அழுத்தவும். பின்னர் வலக்காலை நீட்டிக் கொண்டு, இடக்காலை அதே போல் மடக்கி நிறுத்தி வயிற்றில் வைத்து அழுத்திக் கொள்ளவும். இதையும் அதே போல் ஐந்து செகண்டுகள் நிறுத்திக்கொண்டு பின்னர் இடக்காலை நீட்டவும். இதைச் செய்கையில் காற்றை உள்ளிழுத்துக் கொண்டு வயிற்றால் அழுத்துகையில் மெல்ல மெல்ல மூச்சுக்காற்றை வெளிவிட வேண்டும். இப்படி மாறி மாறி ஐந்து நிமிடங்கள் செய்ய வேண்டும். பழகப் பழக வயிற்றுச் சதைகள்

தொங்கிக்கொண்டிருந்தால் உறுதியடைந்து பலம் பெறும். கால்களுக்கும் பயிற்சி ஆகும். தொடைச்சதைகள் இறுகி அதிகப்படி சதைகள் நாளாவட்டத்தில் கரைய ஆரம்பிக்கும். வயிற்றுச் சதைகளுக்கு ரத்த ஓட்டம் நன்கு பாயும். இதைச் செய்த பின்னர் சற்று ஓய்வெடுக்கவும்.

https://commons.wikimedia.org
/wiki/File:A_style_of_pavanamuktasana.JPG

இப்போது மீண்டும் அதே மாதிரி
படுத்துக்கொண்டு இரு கால்களையும் மடித்த

வண்ணம் வயிற்றின் பக்கம் கொண்டு வந்து வயிற்று மேல் வைத்து அழுத்தவும். நன்கு அழுத்தவும். இரு கைகளையும் கோர்த்துக்கொண்டு முழங்காலைச் சுற்றிப் பிடித்துக்கொண்டு கால்களை வயிற்றில் நன்கு அழுத்தவும். அழுத்துகையில் மூச்சை வெளிவிடப் பழகவும். மூச்சை நன்கு உள்ளிழுத்து நிறுத்திக்கொண்டு இரு கால்களையும் மடித்துக்கொண்டு வயிற்றின் மேல் வைத்து அழுத்திய வண்ணம் மூச்சை வெளிவிட வேண்டும். இம்மாதிரி நிலையில் ஐந்து நிமிடம் இருக்கலாம். பின்னர் அப்படியே உடலை ஆட்டவும். கால்கள் முழங்காலைச் சுற்றி வயிற்றில் முழங்கால்களை அழுத்திய வண்ணம் இருக்க தலையை மட்டும் மேலே

தூக்கவும். பின்னர் ஊஞ்சலில் ஆடுகிறாப்போல் ஓர் ஆட்டம் ஆடவும். அப்படியே மெதுவாகப் பின்னால் வந்து தலையைத் தரையில் மெல்ல வைக்கவும். இம்மாதிரி இருபது முறையாவது செய்யவும். அடிவயிற்றுச் சதைகள் குறைந்து வயிறு சுருங்கி வரும்.

https://commons.wikimedia.org
/wiki/File:A_style_of_pavanamuktasana_1.JF

தீராசனம்

இதையும் அமர்ந்த வண்ணமே செய்ய வேண்டும். பத்மாசனத்தில் அமர வேண்டும். பின் கால்களை நன்றாக நீட்டிக் கொள்ள வேண்டும். இடக்கையால் வலக்கால் கட்டை விரலைப் பிடிக்கவும். இப்போது இடக்காலை மடக்கிக் கொண்டு இடக்கைக்கும், வலக்காலுக்கும் உட்பக்கமாக நுழைக்கவும். இடக்காலின் கட்டை விரலை வலக்கையால் பிடித்த வண்ணம் இடக்காலைத்

தோள்பட்டைக்கு அருகே கொண்டு செல்லவும். இம்முறையில் ஒரு நிமிடம் இருக்கவும். பின்னர் அதே போல் வலக்கையால் இடக்கால் கட்டை விரலைப் பிடித்துக்கொண்டு வலக்காலை இடக்காலுக்கும் வலக்கைக்கும் இடையில் நுழைத்துக் கொண்டு இடக்கையால் வலக்கால் கட்டை விரலைப் பிடிக்க வேண்டும். ஒரு நிமிடம் இருக்கலாம். இது போல மாற்றி மாற்றியும் செய்யலாம். வில்லால் நாண் ஏற்றி அம்பு விடுவது போல் தோற்றமளிப்பதால் இதற்குத் தீராசனம் என்று பெயர்.

இதில் இடுப்பு நன்கு மடிக்கப்படுவதால் வயிறு சம்பந்தமான நோய்கள் அண்டா. குடல்

அழுந்தப்படுவதால் ரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும். வயிற்றுக்கோளாறுகள் குறைவதோடு ஜீரண சக்தியும் அதிகரிக்கும். கால்களை மடக்கி, நீட்டிச் செய்வதால் கைகள், கால்கள் வளையும் தன்மையோடு இருக்கும். கால்களையோ, கைகளையோ மடக்கி நீட்டுவதில் சிரமம் இருக்காது. இடுப்புச் சிறுத்து வரும். கர்ப்பிணிகளைத் தவிர மற்றவர்கள் இந்த ஆசனத்தைச் செய்யலாம்.

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Theerasana-yoga.jpg

உசாட்டாசனம்

இதற்கும் வஜ்ராசனத்தில் அமர வேண்டும். வஜ்ராசனத்தில் இருந்த வண்ணமே கைகளைப் பின்னால் கொண்டு போய்த் தரையில் உள்ளங்கைகள் பதியும்படி ஊன்றிக்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு ஊன்றிய வண்ணம் உடலை மெல்ல மேல் நோக்கி எழுப்பித் தலையைத் தரையைத் தொடும் வண்ணம் பின்னால் கொண்டு போக வேண்டும். உடல் வில்லாக

வளைந்திருக்கும். இரு கைகளுக்கும் நடுவே தலை தரையைத் தொட்ட வண்ணம் இருக்கும். முழங்கால்களை மெதுவாக விடுவித்துக்கால் பாதங்களைத் தரையில் படும் வண்ணம் ஊன்றி நிறுத்த வேண்டும். ஆங்கில எழுத்து “U”வைக்கவிழ்த்துப் போட்டது போல் இருக்கும். இந்நிலையில் உடலை முன்னும், பின்னுமாக ஆட்டலாம். இதனால் முழங்கால்கள் வளையும் தன்மை அதிகரிக்கும். பின்னர் மெல்ல மெல்ல மூச்சை வெளிவிட்டுக்கொண்டே மீண்டும் வஜ்ராசனக் கோலத்திற்கு வர வேண்டும். முழங்கால்கள் வலி, முதுகுத்தண்டு சீராதல், வயிறு குறைதல், மூச்சு விடுதலில் ஒழுங்கு ஆகியன ஏற்படும். கால்களும் கைகளும்

உடலைத் தாங்குவதால் இரண்டும் வலுப்பெறும். ரத்த ஓட்டம் விறுவிறுப்பாக இருக்கும்.

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ustrasana_-_Camel_Pose.jpg

பரிகாசனம்

இந்த ஆசனம் வஜ்ராசன நிலையில் இருந்த வண்ணமே செய்வதாகும். வஜ்ராசனத்தில் அமர்ந்த வண்ணம் மெல்ல மடித்திருக்கும் வலக்காலைத் தூக்கி வலப்பக்கமாக நீட்ட வேண்டும். வலக்குதிகால் தரையில் பட்டுக்கொண்டு விரல்கள் மேல் நோக்கி இருக்க வேண்டும். இந்நிலையில் வலக்கையால் வலக்கால் கட்டைவிரலைப் பிடித்துக்கொண்டே இடுப்பை மட்டும்

வளைத்துத் தலையை நீட்டிக்கொண்டிருக்கும் வலது முழங்காலுக்கு நேரே கொண்டு வர வேண்டும். ஒரு பக்கமாகத் தான் சாய வேண்டும். முகம் நேரே பார்த்தபடி தான் இருக்கும். இந்நிலையில் ஒரு நிமிடம் இருந்துவிட்டுப் பின்னர் வலக்காலையும், வலக்கையையும் ஆரம்ப நிலைக்குக் கொண்டு வர வேண்டும்.

பின்னர் இடக்காலை அதே போல் நீட்டிக் கொண்டு இடக்கையால் இடக்கால் கட்டைவிரலைப் பிடித்த வண்ணம் இடுப்பை வளைக்கவும். தலையை இடக்காலின் முழந்தாளுக்கு மேல் கொண்டு வரவேண்டும். இப்படி ஒரு நிமிடம் இருக்கவும். குறைந்தது இரு முறைகள் இம்மாதிரி மாறி மாறிச் செய்ய

வேண்டும். குதிரையில் அமர்ந்திருப்பவர்கள் காலை ஒரு பக்கம் மாற்றிப் போட்டிருப்பது போல் தென்படுவதால் இதற்குப் பரிகாசனம் என்ற பெயர். இதனால் முழங்காலுக்கு வலு கிடைப்பதோடு கைகளும் புத்துணர்ச்சி பெறும். கழுத்து, முகம் ஆகியன ரத்தம் பாய்ந்து புத்துணர்வு பெறும். முகத்தின் சுருக்கங்கள், கழுத்தின் சுருக்கங்கள் ஏற்படாது. கழுத்துப் பொலிவு பெறும்.

https://www.flickr.com/photos/yogamama-co-uk/3794901082/

சிரசாசனம்

அடுத்ததும் வஜ்ராசன நிலையிலிருந்து செய்யும் அர்த்த சிரசாசனம். ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள், கழுத்தில் பிரச்னை உள்ளவர்கள், ஸ்பான்டிலிடிஸ் உள்ளவர்கள் சிரசாசனம் செய்யக் கூடாது. ஆகவே அவர்கள் இந்த அர்த்த சிரசாசனம் முயற்சிக்கலாம். இது அவ்வளவு கஷ்டமானது அல்ல. வஜ்ராசனத்தில் அமர்ந்த வண்ணம் தலையை முன் நோக்கிக் குனிய வேண்டும்.

மெல்ல மெல்ல உச்சந்தலையைத் தரையில் பதிக்க வேண்டும். இப்போது கால்களை மெல்ல விடுவித்துக் கொண்டே முழங்கால்களை உயர்த்திக் கொண்டே கால் விரல்களால் நிற்க வேண்டும். தலையும் , கால் விரல்களும் தரையில் பதிந்திருக்க உடல் வளைந்திருக்கும். இதுவே அர்த்த சிரசாசனம். சிரசாசனம் செய்வதில் உள்ள சில பலன்கள் இதிலும் ஏற்படும்.

முக்கியமாக நுரையீரல் அழுத்தப்படுவதால் நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகளின் தாக்கம் குறைய ஆரம்பிக்கும். காதுக் கோளாறுகள் குணமடையும். மலச்சிக்கல் நீங்கும். தலை அழுந்தப் படுவதால் தலைக்குள்ளும், மூளைக்கும் ரத்தம் நன்கு

பாயும். ரத்த ஓட்டம் சுத்திகரிக்கப் படுவதால் அடிக்கடி தலைவலியால் அவதிப்படுபவர்களுக்குப் பலன் தெரியும். கண்கள் ஒளி பெறும். சிரசாசனம் செய்பவர்கள் பழகியவர்களாய் இருந்தால் கூடத் துணைக்கு ஆள் இல்லாமல் செய்வது சரி இல்லை. ஆனால் இந்த ஆசனம் நல்ல ஆசானின் துணையோடு பழகிவிட்டால் பின்னர் வீட்டில் பயிற்சி மேற்கொள்கையில் செய்ய முடியும்.

https://en.wikipedia.org/wiki/File:Shirshasana.jpg

வீர பத்திர ஆசனம்

இப்போது நின்ற வண்ணம் செய்யும் ஆசனங்களில் இன்னும் சில. முதலில் ஆசனத்தில் நேரே நின்ற வண்ணம் ஒரு காலை மட்டும் நீட்டவும். உதாரணமாக வலக்காலை நேரே நீட்ட வேண்டும். இடக்கால் இருந்த இடத்திலேயே இருக்கட்டும். இப்போது மெல்ல உடலையும் வலக்கால் இருக்கும் பக்கமே திருப்பிக் கொள்ளவும். மெல்ல வலது முழங்காலை முடிந்த மட்டும்

மடிக்கவும். ஆங்கில எல் போல் வளைக்க வேண்டும். இடக்கால் அசைய வேண்டாம். இப்போது இரு கைகளையும் மேல் நோக்கி உள்ளங்கைகளைச் சேர்த்து வைத்துக் கூப்பிய வண்ணம் இருக்கவும். முழங்கால் நன்கு மடிவதால் முழங்கால் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் வராது. உடலின் விறைப்புத் தன்மை குறைந்து உடல் நன்கு சுலபமாக வளைய ஆரம்பிக்கும். மாடிப்படி ஏறுகையில் வலி ஏற்படுபவர்கள் இந்த மாதிரி முழங்காலை மட்டும் வளைத்துக் கொண்டு சிறிது நேரம் நிற்கப் பயிற்சி எடுத்தால் நாளாவட்டத்தில் வலி குறைய ஆரம்பிக்கும். கைகளை மேலே தூக்குவதால் கைகள், தோள்பட்டைகளில் உள்ள இறுகிய தன்மை இளகி வரும்.

மொத்தத்தில் உடலை இளகிய தன்மையில் வைத்திருக்கும் ஆசனம் இது.

https://en.wikipedia.org

/wiki/Virabhadrasana_I

உட்கட்டாசனம்

அடுத்துச் செய்யப் போகும் ஆசனம் நின்ற நிலையில் செய்ய வேண்டியது ஆகும். விரிப்பின் மேல் நேராக நிற்கவும். இரு கால்களையும் பாதங்களுக்கிடையில் ஓரடி இடைவெளி இருக்கும்படியாக நிற்கவும். இப்போது இரு கைகளையும் தோள்பட்டைக்கு நேராய்க் கொண்டுவந்து முன்னால் நீட்டவும். மெல்ல மெல்ல இடுப்பையும், முழங்காலையும் மடக்கி உடலை நாற்காலி போல்

அமைக்கவும். தொடைகள் இரண்டும் நன்கு சேர்ந்து நாற்காலியின் அமருமிடம் போல் அமைய வேண்டும். உடலை நாற்காலி போல் அமைப்பதால் இந்தப்பெயர் வந்தது. இந்த ஆசனத்தின் மூலம் பாதங்கள் வலுப்பெறும். முழங்கால் மற்றும் இடுப்பில் வலு ஏற்படும்.

முழங்காலில் ஏற்படும் மூட்டு வலி, நீர்க்கட்டு, வாயு வீக்கம் போன்றவை நீங்கும். இந்த ஆசனம் செய்யும்போது இயல்பான மூச்சு விட்டுக் கொண்டு பதினைந்து விநாடிகள் இருக்க வேண்டும். இவ்வாறு மூன்று முறைகள் செய்யலாம். மூன்று மைல் நடப்பதினால் ஏற்படும் பலன்கள் இதிலும் கிடைக்கும். எந்த வயதினரும் சுலபமாய்ச் செய்யக் கூடிய ஆசனம் இது.

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:A_style_of_Utkatasana.JPG

பாத ஹஸ்தாசனம்

அடுத்த ஆசனமும் நின்றவண்ணம் செய்வதே. இதைப் பாத ஹஸ்தாசனம் எனச் சொல்வார்கள். இது செய்வதற்கு எளிதாய்த் தோன்றினாலும் முழங்கால் வளையாமல் குனிவதற்கு எல்லாராமும் இயலாது. விரிப்பில் நேராக நிற்கவும். இது பாதங்களையும் சேர்த்து வைத்து நேராக நின்றவண்ணம் கைகளைத் தலைக்கு மேல் தூக்கவும். மெல்ல மெல்லக் குனியவும். தலைக்கு மேல் தூக்கிய

கைகளும் மெல்லக் கீழிறங்கவேண்டும். இடுப்பு வளையக் குனிந்த பின்னர் கைகளை மெல்ல உடலுக்குப் பின்னால் கொண்டு போகவும். இரு கைகளுக்கும் நடுவே கால்கள் இருக்கும் வண்ணம் கொண்டு போய்க் கைவிரல்களால் தரையைத் தொட வேண்டும். தலை இளக்கமாகவே இருத்தல் வேண்டும். சுவாசம் இயல்பாக இருக்கட்டும். இப்படியே பதினைந்து முதல் இருபது விநாடிகள் இருந்த வண்ணம் நான்கு அல்லது ஐந்து முறை செய்யவேண்டும்.

ஹஸ்தம் என்னும் கைகளால் பாதங்களைத் தொட்டுக் கொண்டு செய்வதால் பாத ஹஸ்தாசனம் என்ற பெயர் ஏற்பட்டது. இதன் மூலம் இடுப்புப் பகுதி, குடல்கள், விந்துப் பை

சிறுநீரகங்கள் போன்றவற்றின் இயக்கம் மேம்படும். பெண்களுக்கு கர்ப்பப் பையின் கோளாறுகள் நீங்கும். மாதவிடாயினால் ஏற்படும் தொல்லைகளுக்கு அரியதொரு தீர்வு ஏற்படும். கால்கள் வலுவடையும். இடுப்புக்கு மேலுள்ள பகுதியும் மடங்குவதால் பயன்பெறும். தரையைத் தொடுவதற்கு ஆரம்ப நாட்களில் கஷ்டமாகவே இருக்கும். அதே போல் நெற்றியினால் முழங்கால் வரை கொண்டு வருவதும் கஷ்டமாக இருக்கும். எனினும் பழகப் பழக வந்துவிடும். நல்ல பயன்கள் கிட்டுவதையும் உணர முடியும்.

https://commons.wikimedia.org
/wiki/File:Raja_padahastasana.jpg

பிறையாசனம்

அடுத்ததும் நின்ற வண்ணம் செய்வதே. இதைப் பிறையாசனம் என்பார்கள். விரிப்பில் நேராக நின்றவண்ணம் இரு கால்களையும் பக்கவட்டில் மூன்றடி தூரம் இடைவெளியில் விரித்து வைத்துக்கொள்ளவும். இப்போது இரு கைகளையும் மெல்லப் பின்னால் கொண்டு செல்லவும். விரல்கள் மேல்நோக்கி இருக்கும் வண்ணம் உள்ளங்கைகளை முதுகும் இடுப்பும் சேரும் இடத்தில்

வைத்துக்கொள்ளவும். மெல்லத் தலையை முதலில் பின்னால் சாய்க்கவும். பின்னர் அதே போல் தோள்பட்டை, முழங்கால்கள், இடுப்பு போன்றவற்றையும் பின்னால் சாய்த்து அரைவட்டமாய் உடலை வளைத்துக் கொண்டு நிற்கவும். இயல்பான சுவாசம் விடவும். இப்படிப் பதினைந்து விநாடிகள் முதல் இருபது விநாடிகள் வரை இருக்கவும். பின்னர் மெல்ல மெல்ல நிமிர்ந்து பழைய நிலைக்கு வரவும்.

ஆரம்பத்தில் விரல்களை மேல்நோக்கி வைத்துக்கொள்வதும், உடலைப் பிறை போல் வளைப்பதும் கஷ்டமாக இருந்தாலும் பழகினால் சரியாகும். ஆசனங்களே பழகப் பழகவே சரியாக வரும். பிறைச் சந்திரனைப்

போல் உடலை வளைப்பதால் பிறையாசனம் என்ற பெயர் இதற்கு ஏற்பட்டது. சந்திரனிடம் எப்படி இருளும், ஒளியும் மாறி மாறித்தோன்றுகிறதோ அது போல் உடலில் பூரண வளர்ச்சியும், தேய்மானமும் நடைபெறுகிறது. அதைச் சரிவர நடைபெறச் செய்ய இந்த ஆசனம் உதவி செய்கிறது. முதுகுத் தண்டு பலமுள்ளதாக ஆக்கவும் இந்த ஆசனம் உதவுகிறது. சர்க்கரை நோய்க்காரர்களும், தொந்தி உள்ளவர்களும், மலச்சிக்கல் மற்றும் இடுப்புவலி உள்ளவர்களும் இந்த ஆசனத்தைத் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் பலனடையலாம். இருதய நோய் உள்ளவர்களும், ஹிரண்யா, விரைவீக்கம், கர்ப்பத்தடை சாதனம்

பொருத்திய மாதர்கள் ஆகியோர் இந்த ஆசனம் செய்யக் கூடாது. மற்றவர்கள் செய்யலாம். பாதஹஸ்தாசனத்துக்கு இந்த ஆசனம் மாற்று ஆகும்.

https://www.flickr.com/photos/jirsy/11223114796/

தாளாசனம்

அடுத்ததும் நின்ற வண்ணம் செய்யும் ஆசனமே. தாளாசனம் என்னும் பெயருள்ள இதைச் சாதாரணமாக எல்லாரும் செய்யலாம். வீட்டிலே உயர இருக்கும் சாமான்களை எடுக்கக் கால்களை விரல்களால் ஊன்றிய வண்ணம் எம்பி எடுப்போம் அல்லவா? கிட்டத்தட்ட அம்முறையே தான் இதிலும் கையாள வேண்டும். விரிப்பில் நேரே நின்று கொண்டு

இரு கால்களையும் ஆங்கில வி வடிவில் வைத்துக் கொள்ளவும். இரு கைகளையும் உயரத் தூக்க வேண்டும். தூக்கிய வண்ணமே கால்களால் மெல்ல எழும்பி நின்று விரல்களை ஊன்றிய வண்ணம் நிற்க வேண்டும். மேலே இரு கைகளையும் கூப்பிய வண்ணமோ அல்லது உள்ளங்கைகள் ஒன்றையொன்று பார்த்த வண்ணமோ வைத்துக்கொள்ளலாம். மூச்சைச் சாதாரணமாக விடவும். இப்படி ஒரு நிமிடம் வரை நிற்க முயலவும். முதலில் பத்து விநாடி கூட நிற்க முடியாது. மெல்ல மெல்லவே பழக வேண்டும். குதிகால் வலி இருப்பவர்களுக்கு நல்ல பலன் நாளடைவில் தெரிய ஆரம்பிக்கும். தாள் என்றால் பாதம்.

தாளாகிய பாதத்திலிருந்து தலை வரை உள்ள நரம்புகள் எல்லாம் நன்கு இழுத்துவிடப் பட்ட ரத்தம் நன்கு பாய உதவி செய்யும். ஆகவே தாளாசனம் என்னும் பெயர். பாதம், கால், தொடை, போன்றவை வலுப்பெறும். வலி அதிகம் இருந்தால் செய்யக் கூடாது. வலி இல்லை என்றால் நிற்க முயற்சிக்கவும்.

https://commons.wikimedia.org
/wiki/File:Thalasanam-yoga.jpg

பரிவர்த்தாசனம்

கால்களை மாற்றி வைத்துச் செய்வதால் இதற்குப் பரிவர்த்தாசனம் எனப் பெயர். இடது காலை முன்னே நீட்டி வலக்காலைப் பின்னே சுமார் இரண்டு அடி இடைவெளியில் வைக்கவும். இப்போது கைகளை மேலே தூக்கிக் கொண்டு உள்ளங்கைகள் ஆகாயத்தைப் பார்க்கும் வண்ணம் திருப்பிக் கொண்டு கைகளைப் பிணைக்கவும். கைகளைப் பிணைத்த வண்ணம் இடுப்புக்கு

மேல் உடலை இடக்காலுக்கு நேர் எதிர்த் திசையில் திருப்பிப் பின் பக்கம் பார்க்கவும். கால்கள் இரண்டும் ஒரு திசையிலும், உடல் எதிர்த் திசையிலும் இருக்க வேண்டும். இதுவும் ஒரு நிமிடம் முழுதும் செய்ய வேண்டும்.ஆரம்பத்தில் பத்து, இருபது விநாடிகளில் முயன்று மெல்ல மெல்ல நேரத்தை அதிகப் படுத்திக் கொள்ளலாம். சுவாசம் சாதாரணமாக இருக்கட்டும்.

பின்னர் வலக்காலை முன்னே வைத்து இடக்காலைப் பின்னே நீட்டிக்கொள்ளவும். முன்னர் கால்களை வைத்த திசைக்கு நேர் எதிர்த்திசையில் வலக்காலை வைத்து நிற்க வேண்டும். இப்போது இடுப்புக்கு மேல் உடலைத் திருப்பி முன்போல் எதிர்த்திசையில்

பார்க்கவும். கைகள் மேலே தூக்கிய வண்ணம் உள்ளங்கைகள் ஆகாயத்தைப் பார்த்த வண்ணம் இருத்தல் வேண்டும். இயல்பான சுவாசத்தில் இருக்க வேண்டும். வலக்கால் இடப்பக்கம் இருக்கையில் உடல் வலப்பக்கமும், இடக்கால் வலப்பக்கம் இருக்கையில் உடல் இடப்பக்கமும் திரும்பும். இப்படிப் பரிமாற்றம் நடைபெறுவதால் பரிவர்த்தன ஆசனம் என்று இதற்குப் பெயர்!. இடுப்பு வலுப்பெறவும், ஆழ்ந்த சுவாசத்தால் நுரையீரல் புத்துணர்ச்சி பெறவும், தொடை சதை குறையவும் இந்த ஆசனம் பயன்படும்.

https://www.flickr.com/photos/yogamama-co-uk/3794095605/

ஏக பாத ஆசனம்

நின்ற வண்ணம் செய்யும் இந்த ஆசனம் ஒரே காலில் நின்று கொண்டு செய்வதால் ஏக பாத ஆசனம் என்ற பெயரைப் பெற்றது. சிரசாசனம்,சர்வாங்காசனம், விபரீத கரணி போன்றவை செய்கையில் அதிகமான ரத்தம் மூளைப்பகுதிக்கு வந்து சேரும். அந்த ரத்தம் உடல் முழுதும் சீராகப் பாய இந்த ஆசனம் உதவும். மேலும் மூளையில் சேரும் அதிகப்படியான ரத்தம் கீழிறங்காவிட்டாலும்

விபரீத விளைவுகள் உண்டாகும். அதனாலும் இந்த ஆசனம் கட்டாயமாகிறது.

விரிப்பில் நேரே நிற்கவும். இடக்காலைத் தரையில் நன்றாக ஊன்றிக் கொண்டு வலக்காலை மடித்து இடது முழங்கால் மேல் பாதம் படும்படியாக ஊன்றிக் கொள்ளவும். இரு கைகளையும் மெல்ல மெல்லத் தலைக்கு மேல் தூக்கிக் கூப்பிய வண்ணம் வைக்கவும். பார்வை நேராக இருக்கட்டும். இதைச் செய்கையிலேயே மூச்சை நன்றாக உள்ளுக்கு இழுக்கவும். அப்படியே இருபது விநாடிகள் வரை ஆரம்பக் கட்டத்தில் நிற்க முயற்சி செய்யவும். கால் நிற்காமல் வழுக்கி வழுக்கி வரும். விடாமுயற்சியுடன் முயன்றால் ஆரம்பத்தில் காலைச் சிறிதாவது வைக்க

வரும். பின்னர் ஐந்து விநாடி முதல் ஆரம்பித்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நேரத்தை அதிகப் படுத்தவும்.

பின்னர் வலக்காலைக் கீழே ஊன்றிக் கொண்டு இடக்காலை மடித்துப் பாதத்தை வலது முழங்கால் மேல் ஊன்றும்படி வைக்க வேண்டும். கைகள் மேலே கூப்பியவண்ணம் இருக்க வேண்டும். ஆழ்ந்த சுவாசத்தில் மூச்சை உள்ளே இழுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இருபது விநாடி இருந்துவிட்டுப் பின்னர் மெல்ல மெல்ல மூச்சை விட்டுக் கொண்டே காலை எடுக்க வேண்டும். முழங்கால் வலியுள்ளவர்கள் இந்த ஆசனம் செய்தால் முழங்கால் நன்றாக வளைந்து கொடுக்கும் தன்மையைப் பெறும்.

நாளாவட்டத்தில் முழங்கால் இயல்பாக மடிக்கும் தன்மையை அடையும்.

சிரசாசனம் அனைவராலும் செய்யக் கூடியது அல்ல. ஆகையால் இங்கே அதைக் குறித்துச் சொல்லப் போவதில்லை. முன் அத்தியாயங்களில் சொல்லி இருந்தாலும் யாரும் சிரசாசனத்துக்குத் தாமாக முயற்சிக்க வேண்டாம். மற்ற ஆசனங்களை நன்கு பழகி ஒரு வருடமாவது ஆனாலே சிரசாசனம் செய்யத் தகுதி வரும். யாரும் அவசரப் பட்டு முயல வேண்டாம். மேலும் ஆசனங்கள் யோகத்தின் ஆரம்பக் கட்டம், அஸ்திவாரம் என்றே சொல்லலாமே தவிர இதுவே யோகம் எனவும் யாரும் நினைக்க வேண்டாம். யோகம் என்பது மிக உயர்ந்ததொரு நிலை.

அந்த நிலைக்குப் போக நம் உடலையும், மனத்தையும் ஒருங்கிணைந்து செயலாற்றப் பக்குவப் படுத்துவதற்காகவே இந்த ஆசனங்கள் செய்யப் படுகின்றன. இந்த ஆசனப் பயிற்சிகளிலேயே மனம் ஒருநிலைப்படவில்லை எனில் அவர்கள் யோகத்திற்குத் தகுதி வாய்ந்தவர்களாக இன்னும் காலம் செல்ல வேண்டும். ஆகவே மனத்தையும் உடலையும் ஒரு சேர ஒருங்கிணைத்து செயலாற்ற ஆரம்பத்தில் இருந்தே பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

http://pixabay.com/en/yoga-silhoutte-sports-man-person-167062/

முத்ராவின் நிலைகள்

அடுத்து நாம் மீண்டும் பார்க்கப் போவது யோக முத்ராவின் நிலைகள். முதல் நிலையைப் பார்ப்போம். பத்மாசனத்திலேயே குறைந்தது அரைமணி நேரமாவது தொடர்ந்து அமரப் பழக்கப் பட்டவர்களாலேயே யோக முத்ரா செய்ய இயலும். பத்மாசனம் தெரியாதவர்கள் முதலில் அதைப் பழக்கப் படுத்திக் கொண்டு ஐந்திலிருந்து பத்து நிமிடமாவது அமரப் பழக

வேண்டும். ஏற்கெனவே பத்மாசனத்தை பார்த்துவிட்டோம். வலது குதிகால் இடப்பக்க விலாவை அழுத்திய வண்ணமும், இடது குதிகால் வலப்பக்க விலாவை அழுத்திய வண்ணமும் இருக்க வேண்டும். வயிற்றை எவ்வளவு ஒட்டி வைக்க முடியுமோ அப்படி வைத்துக்கொள்ளவும். இரு உள்ளங்கைகளாலும் குதிகால்களைச் சுற்றி மூடிக் கொள்ளவும். இப்போது வயிற்றை நன்கு எக்கிக் கொண்டு மணிக்கட்டுகளால் குதிகால்களுக்கும் வயிற்றுக்கும் இடையில் நுழைத்துக் கொள்ள வேண்டும். முழங்கைகள் பக்கவாட்டில் இருக்க வேண்டும்.

இப்போது மெல்ல சுவாசத்தை வெளிவிட்டுக் கொண்டே சரீரத்தை முன்னால் வளைத்து

நன்கு குனியவும். ஆரம்பத்தில் கழுத்து நெஞ்சுக்கருகே வந்தாலே பெரிய விஷயம். போகப் போக நன்கு குனிய வரும். இரு கைகளும் வயிற்றை அழுத்தியவண்ணம் பதிந்து இருக்க வேண்டும். மெல்ல மெல்ல முகத்தைக் கீழே கொண்டு வந்து தரையில் விரிப்பில் முகம் படும்படி வைக்கவும். மூச்சை முழுதும் விட்டு விடவும். உடல் தூக்கிக் கொள்ளாமல் ப்ருஷ்டபாகங்கள் தரையில் போட்டிருக்கும் விரிப்பில் அமர்ந்த நிலையிலேயே இருக்க வேண்டும். பின்னர் மெல்ல மெல்ல சிரத்தைத் தூக்கவும். தூக்கியபடியே மூச்சை உள்ளிழுக்கவும். முதுகை நிமிர்த்திக் கொண்டு சுவாசத்தை நன்கு உள்ளிழுத்துப் பத்மாசனத்தில் மீண்டும்

அமரவும். சுவாசத்தை உள்ளிழுக்கையில் வயிறு உப்பிக் கொள்ளவேண்டும். சுவாசத்தை வெளிவிடுகையில் வயிறு ஒட்டிக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு பலூனில் காற்றை ஊதினால் எவ்வாறு பலூன் உப்புமோ அப்படியே வயிறு உப்பிக் கொள்ளவேண்டும். அப்படிச் செய்வதே சரியான முறை. வயிறு முன்னால் உப்பிக் கொண்டு துருத்திக் கொண்டு வருகையில் கைகளால் நன்கு அமுக்க வேண்டும். வயிற்றிலுள்ள வாயுக்கள் வெளியேறும். சுத்தமான காற்றால் வயிறு நிரம்பும். உடலெங்கும் புத்துணர்ச்சி பரவும். இம்மாதிரி ஒரு நாளைக்கு மூன்று அல்லது நான்கு முறைகள் ஆரம்பத்தில் செய்யலாம். நாளாவட்டத்தில் பழகினதும் ஐந்து

நிமிடங்கள் முழுதும் இந்த ஆசனத்தில் இருத்தல் பழகி விடும்.

அடுத்து இரண்டாம் நிலை யோக முத்ரா. வஜ்ராசனத்தில் அமர்வது போல் குதிகால்களில் ப்ருஷ்டம் படும்படியாக முழங்காலை மடித்துக் கொண்டு அமரவும். இரு கைகளையும் பின்னால் கோர்த்துக் கட்டிக் கொள்ளவும். இப்போது மூச்சை நன்கு உள்ளிழுத்துக்கொண்டு, வயிற்றைக் காற்றால் நிரப்பிக் கொள்ளவும். மெல்ல, மெல்ல மூச்சை வெளியே விட்டுக் கொண்டே முன்னால் குனிந்து நமஸ்காரம் செய்வது போல் தலையால் தரையைத் தொடவும். வயிறு இரு கால்களுக்கும் இடையில் நன்கு அமுங்கும். மூச்சு முழுதும் வெளியே வந்துவிடு

வேண்டும். இந்நிலையில் இரண்டு விநாடிகள் இருந்துவிட்டுப் பின்னர் மூச்சை உள்ளிழுத்துக்கொண்டே நிமிர்ந்து வஜ்ராசன நிலையில் அமரவும். இப்படிக் குறைந்தது ஐந்து முறை செய்யவும். ஆரம்பத்தில் உடலை முன்னால் வளைத்துக் குனியக் கஷ்டப்பட்டாலும் நாளாவட்டத்தில் இடுப்பு எலும்புகள் நெகிழ்ந்து கொடுத்து வளைக்கக் கஷ்டப்படாது. பின்னர் பத்து முறைகளாக அதிகப் படுத்திக் கொள்ளலாம்.

மூன்றாம் நிலை யோகமுத்ரா: காலை மடித்த வண்ணம் அமரவும். ஒரு காலை நீட்டி, ஒரு காலை மடித்து உட்கார வேண்டும். முதலில் வலக்காலை நீட்டினால் இடக்காலை மடக்கியும், பின்னர் இடக்காலை நீட்டி

வலக்காலை மடக்கியும் அமர வேண்டும். இப்போது இரு கைகளையும் நீட்டிய வண்ணம் மேலே தூக்கவும். பின்னர் கீழே இரு கால்களுக்கும் இடையே சிறிது நேரம் உள்ளங்கைகள் தரையில் படுமாறு குப்புற வைத்துவிட்டுப் பின்னர் இரு கைகளாலும் நீட்டி இருக்கும் வலக் காலின் கட்டைவிரலைப் பிடிக்கவும். முதலில் முழங்காலுக்கு மேல் தொட வராது. மெல்ல மெல்லக் கொண்டு போகவும். இந்நிலையில் மூச்சை வெளியே விட வேண்டும். பின்னர் மூச்சை உள்ளிழுத்த வண்ணம் பழைய நிலைக்கு வரவும். பின்னர் அதே போல் இடக்காலை நீட்டிய வண்ணம் செய்து பழகவும். இம்மாதிரி இரு கால்களையும் மாற்றி ,மாற்றி நீட்டிய

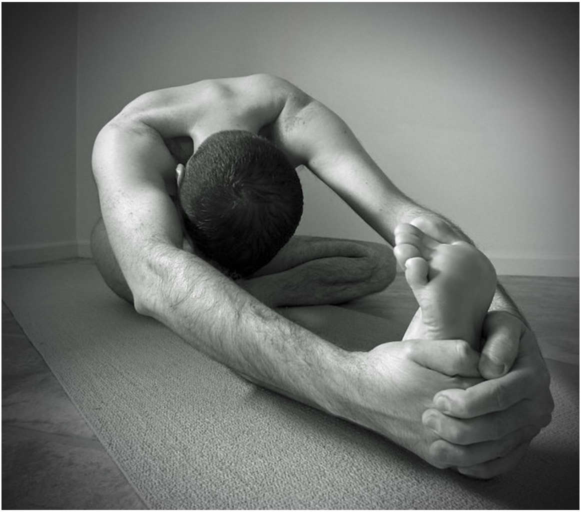
வண்ணம் செய்து பழகவும்.

ஜானுசீராசனம்

இது மூச்சை விட்டுக் கொண்டே நம் கைகளால் கால் கட்டை விரலைத் தொடும் ஆசனம் ஆகும். கேட்க சுலபமாக இருந்தாலும் செய்யும்போது தான் அதன் கஷ்டம் தெரிய வரும். விரிப்பின் மேல் அமர்ந்து கொள்ளவும். பத்மாசனத்திலோ அல்லது அர்த்த பத்மாசனத்திலோ(சம்மணம் போட்டு அமர்வது) அமரவும். இப்போது வலக்காலை நீட்டவும். அப்படியே முன்னால்

குனிந்து கொண்டு இரு கைகளாலும் வலக்கால் கட்டைவிரலைப் பிடிக்க முயற்சி செய்யவும். ஆரம்ப நாட்களில் முழங்காலுக்கு மேல் கை போவதே சிரமம் ஆக இருக்கும். பின்னர் மெல்ல மெல்லத் தொட முடியும். தலை முழங்காலைத் தொட்ட வண்ணம் இருக்க வேண்டும். இந்நிலையில் மூச்சை உள்ளிழுத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். ;பின்னர் மூச்சை வெளிவிட்டுக் கொண்டே நிமிர்ந்து கொண்டு கைகளையும் மெதுவாக எடுக்கவும். பின்னர் கால் மாற்றி இடக்காலை நீட்டிய வண்ணம் இடக்கால் கட்டைவிரல்களைப் பிடிக்க முயலவும். தலை முழங்காலைத் தொடும்போது மூச்சை உள்ளிழுத்த வண்ணம் இருக்க வேண்டும்.

பின்னர் மூச்சை வெளிவிட்டுக் கொண்டே நிமிரவும். இரண்டு முறைகளிலும் முறையே ஒரு நிமிடம் இருக்கலாம். மூச்சுச் சீராவதோடு, முதுகு வளையும். அமர்ந்த வண்ணம் குனிந்து சாப்பிடுவது கஷ்டம் என நினைப்பவர்களுக்கு நாளாவட்டத்தில் படிப்படியாகச் சரியாகும். யோகாசனங்கள் எதுவுமே உடனடி பலனைத் தரும் என எதிர்பார்க்கக் கூடாது. மெல்ல மெல்லத் தான் பலன் தரும்.



https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flickr_-_Nicholas_T_-_Stretched.jpg

புஜங்க சக்சாசனம்

குப்புறப் படுத்த வண்ணம் மண்டி போடவும். கைகளை முன்னால் நீட்டிய வண்ணம் முதலில் உடலையும் முன்னே நீட்டிக் கொண்டு மூச்சை உள்ளிழுத்துக் கொண்டு பின்னர் மூச்சை வெளிவிட்ட வண்ணம் உடலைப் பின்னே கொண்டு செல்லவும். இம்மாதிரி நான்கு முறைகள் செய்யவும். இதன் மூலம் உடல் வளையும் தன்மை பெறுவதோடு பின் இடுப்பில் இருக்கும் வலி,

பிடிப்பு போன்றவை சீராகும். முழங்கால் வலி உள்ளவர்களுக்கு நன்மை தரும். முழங்காலை மடித்த வண்ணம் மண்டி போட்டுச் செய்வதால் நாளாவட்டத்தில் முழங்காலை பிரச்னை இல்லாமல் மடிக்க வரும்.

GROW Soul
BEAUTIFUL

https://www.flickr.com/photos/8773000@N08/8066270442/sizes/z/

சாந்தி ஆசனம்

ஆசனங்கள் செய்து முடித்ததும் கடைசியில் செய்ய வேண்டிய ஆசனம், சாந்தி ஆசனம் அல்லது சவாசனம் ஆகும். விரிப்பில் மல்லாந்து படுக்கவும். கால்களை நன்கு நீட்டிக் கொண்டு குதிகால்கள் ஒட்டினாற்போல் இருக்க வேண்டும். விரல்களை அகற்றி நீட்டியே வைக்கலாம். கைகளைப் பக்கங்களில் உணர்வில்லாதிருப்பது போல் வைத்திருக்க

வேண்டும். கை விரல்கள் மூடியும், மூடாமலும் இருத்தல் நலம். முகம் நேரே உயரப் பார்க்க வேண்டும். கண்களை மூடினால் வசதி எனில் மூடலாம். அல்லது திறந்தோ அரைப்பார்வையாகவோ இருக்கலாம்.

இப்போது மூச்சை நிதானமாக விட வேண்டும். எந்தவிதமான அவசரமும் இல்லாமல் மூச்சை விட வேண்டும். இந்த ஆசனத்தினால் உடலின் சர்வ அங்கங்களும் தளர்த்தப் பட்டு அதற்கு அமைதியும் ஆறுதலும் கொடுக்கப்படும். கால் விரல்களில் ஆரம்பித்து சரீரத்தைத் தளர்த்த வேண்டும். கால் விரல்கள், பாதங்கள், குதிகால்கள், கணுக்கால்களை இளக்கி அதன் மேல் உள்ள சதைகள் மூலம் ஆடுசதை, முழங்காலுக்கு

வரவும். இவ்வாறு இளக்கி வருகையில் மனதுக்குள்ளாக சதைகள் இளகி, சரீரம் அமைதியுடன் இருக்கிறதாகவும், நாம் சௌக்கியமாய் அமைதியுடன் இருப்பதாகவும் நினைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதை ஒத்து உடலின் சர்வ பாகங்களையும் ஒவ்வொன்றாகத் தளர்த்தவும். முழங்கால்களில் இருந்து தொடைக்கு வந்து இறுக்கமின்றித் தளர்த்திப் பின்னர் மனோமார்க்கமாகவே இடுப்புப் பகுதிக்கு வரவேண்டும்.

ஓய்வில்லாமல் உழைக்கும், உதரவிதானத்திற்கு ஓய்வளிப்பதாகச் சொல்லித் தளர்த்திப்பின் வயிற்றையும் அமைதிப் படுத்தி மேலே நெஞ்சிற்கு வரவும்

கீழே உள்ள பாகங்கள் இளக இளக, நாம் மேலே செல்லச் செல்ல கடக்கப்பட்ட பாகங்கள் மரக்கட்டை போல் அசைவின்றி இருக்க வேண்டும். சதைகள் எல்லாம் தொங்கி அந்த பாகங்கள் நம்முடைய சரீரத்தில் இல்லை என்பது போல் உணர வேண்டும். நெஞ்சில் புகுந்தவுடன் எண்ணங்கள் ஆரோக்கியமானதாகவும், அமைதி நிரம்பியதாகவும் தோன்ற வேண்டும். நுரையீரலையும், இதயத்தையும் அமைதி கொள்ளச் செய்து பின்னர் மெல்ல மெல்ல கைவிரல்கள், மணிக்கட்டு, முழங்கைகள், .புஜங்கள் என அமைதியடையச் செய்து, முகத்தில் பிரவேசித்துத் தாடை, மூக்கு, பற்கள், நாக்கு, காது, கண்கள் இவற்றின்

களைப்பை நீக்கிப் பின்னர் நெற்றிப் பொட்டில் வட்டமிட்டு மூளைக்கு வரவும்.

சாந்தி, சாந்தி என உச்சரித்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். முகம் சுருக்கங்கள் நீங்கி ஒளிவிடும். கடுகடுப்பு மறைந்து, விழிகள் உள்நோக்கிப் பார்க்க ஆரம்பிக்கும். வெளி உலகம் முற்றிலும் மறைந்தே போகும். ஓம், ஓம் என ஜெபித்த வண்ணம் இவ்வுடம்பை மறந்து இருக்க வேண்டும். புருவ மத்தியில் ஒளிரும் ஒளியோடு மனம் இரண்டறக் கலக்க வேண்டும். இதுவே உண்மையான சவாசனம் ஆகும். சவாசனத்தில் இருந்து எழுந்திருக்கையில் திடீரென எழுந்திருக்கக் கூடாது. உடல் கட்டை போல் இருக்கும். பூட்டுக்கள் எல்லாம் தயார் நிலையில்

இருக்காது. அங்கங்களுக்கு மானசீகமாக முன் எச்சரிக்கை கொடுக்க வேண்டும். இல்லை எனில் மூச்சுப் பிடிப்பு, தசைப்பிடிப்பு, வலி, சுளுக்கு, தலைவலி போன்றவை ஏற்படும். விழிப்பை ஒரு ராமபாணம் போல் மூளையிலிருந்து உடலின் பாகங்களுக்குத் தொடுத்துவிட்டால் ஒரு நிமிஷத்தில் உணர்வு வரும். பின்னர் முதலில் கால் கட்டை விரல்களை அசைத்து வரிசையாய் ஒவ்வொன்றாய் அசைத்துப் பின்னர் எழுந்திருக்க வேண்டும். உடலில் எங்கானும் ஏற்படும் வலி போன்றவையும் இந்த சவாசனத்தில் இருக்கையில் சில நிமிடங்கள் ஆரோக்கிய எண்ணங்களால் தாக்கினால் சரியாகும் என்பது பலரின் அனுபவம்.

https://en.wikipedia.org/wiki/File:Shavasana.jpg

பிராணாயாமத்தின் முக்கியமான குறிப்புக்கள்

நாம் ஏற்கெனவே பிராணாயாமம் குறித்துப் பார்த்துவிட்டோம். எனினும் இந்தத் தொடரை முடிக்கும் முன்னதாகப் பிராணாயாமம் குறித்த ஒரு சில முக்கியமான குறிப்புக்களைப் பார்ப்போம். பிராணாயாமம் என்பதைக் காலை பிரம்ம முஹூர்த்த வேளையிலோ, அதாவது காலை நாலரை மணியிலிருந்து ஐந்தரைக்குள்ளாகவோ, அல்லது மாலை

பிரதோஷ வேளையிலோ, சூரியன் அஸ்தமிக்கும் சமயம், இது பருவத்துக்கு ஏற்ப மாறுபடும். பொதுவாக ஐந்தரை மணியிலிருந்து ஆறுக்குள் ஏற்றது. இந்த நேரங்களில் செய்ய வேண்டும். அமைதியாக சத்தமின்றி இருத்தல் நலம். மனம் ஒருமைப்பட்டிருக்க வேண்டும். அதற்கு நம் எதிரே ஒரு தீபம் எரிவதாகவோ, அல்லது தீபத்தின் முன்னேயோ அமர்ந்து அதைப் பார்த்த வண்ணம் மனதை ஒருமைப்படுத்தலாம். அவரவர் இஷ்ட தெய்வத்தையும் மனதுக்குள் சித்திரமாகக் கொண்டு வந்து கொள்ளலாம். இது அவரவர் வசதியைப் பொறுத்து.

இதில் பல முறைகள் இருக்கின்றன.

ஒவ்வொன்றாகப் பார்க்கலாம். ஏற்கெனவே பார்த்திருந்தாலும் மீண்டும் பார்ப்போம். நினைவில் வைக்கவேண்டிய இன்னொரு விஷயம் என்னவெனில் இந்தப் பிராணாயாமம் யோகாசனப் பயிற்சியை முடித்து சவாசனமும் முடித்த பின்னர் செய்யலாம். அல்லது முதலில் பிராணாயாமம் செய்தால் அதன் பின்னர் அரை மணி கழித்தே யோகாசனப் பயிற்சியை ஆரம்பிக்க வேண்டும். இதிலே மூச்சை உள்ளே இழுப்பது, வெளியே விடுவது மட்டுமின்றி. உள்ளே நிறுத்துவதும் உண்டு. அதற்குக் கும்பகம் என்று பெயர். ஒவ்வொரு முறை மூச்சை உள்ளிழுக்கையில் நல்ல சுத்தமான காற்றை மட்டுமின்றி மகிழ்வான

நிகழ்வுகளையும், அனுபவங்களையும் உடலுக்குத் தேவையான சுறுசுறுப்பையும் உள்ளிழுப்பதாகவும், மூச்சை வெளியே விடுகையில் மனதிற்கு வருத்தம் தரும் நிகழ்வுகள், துன்பங்கள், உடல் நோய்கள், களைப்பு ஆகியவற்றை வெளியே தள்ளுவதாகவும் நினைக்க வேண்டும். இயன்றால் காலை, மாலை இருவேளையும் செய்யலாம். ஆரம்பிக்கும் முன்னர் சளித்தொந்திரவு இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் மூக்கை ஒரு துணியால் நன்கு சுத்தம் செய்துவிட வேண்டும்.

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து வலது நாசியை வலக்கைப் பெருவிரலால் அழுக்கி அடைத்துக் கொண்டு இடது நாசி வழியாகக்

காற்றை உள்ளிழுக்கவும். இதற்குப் பூரகம் என்று பெயர். எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு காற்றை உள்ளிழுத்து நிரப்பவும். இப்போது இடது நாசியையும் வலது கையின் மோதிர விரலால் அடைத்துக் கொண்டு மூச்சை உள்ளேயே நிறுத்தவும். ஆரம்பத்தில் கஷ்டமாக இருக்கும். போகப் போக ஐந்து நிமிடம் நிறுத்த வரும். பின்னர் வலக்கைப் பெருவிரலை வலது நாசியிலிருந்து விலக்கித் திறந்து மெதுவாக மூச்சை வெளிவிடவும். இதற்கு ரேசகம் என்று பெயர். பின்னர் இரு நாசிகளையும் திறந்து சாதாரணமாய் மூச்சு விட்டு ஓய்வு எடுக்கவும். பின்னர் இடது நாசியை அதே போல் அடைத்துக் கொண்டு வலது நாசிவழியாகப் பூரகம் செய்து மூச்சை

உள்ளே கும்பகம் செய்து நிறுத்திப் பின் இடது நாசி வழியாக ரேசகம் செய்யவும். இம்மாதிரி செய்வது பிராணாயாமத்தில் ஓர் எண்ணிக்கையாகும். பிராணாயாமம் செய்கையில் வயிறு காலியாக இருத்தல் நலம். ஆகவே மாலை பிராணாயாமம் செய்கையில் உணவு உட்கொண்டு குறைந்தது நான்கு மணி நேரமாவது ஆகி இருக்க வேண்டும்.

பிராணாயாமத்துக்கு அமருகையில் பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து கொண்டு கை விரல்களைச் சின் முத்திரையில் வைத்துக் கொண்டு அமர வேண்டும். முதலில் பத்து முறை சாதாரணமாக மூச்சை விட்டு உள்ளிழுக்க வேண்டும். அதன் பின்னரே முறையான பிராணாயாமம் ஆரம்பிக்க

வேண்டும். முதலில் மூச்சை உள்ளிழுத்துக் கொண்டு நிறுத்தாமல் உடனடியாக வெளிவிட்டுப் பழக வேண்டும். அப்போது தான் முறையாக மூச்சு விடுவது பழக்கம் ஆகும். அதன் பின்னரே மூச்சை உள்ளிழுத்துப் பின்னர் நிறுத்திப் பழக வேண்டும். இம்மாதிரி மூச்சை உள்ளிழுத்து உள்ளே நிறுத்தி வெளிவிடுவதைப் பத்து முறை செய்யலாம். அடுத்து மூச்சை உள்ளிழுத்ததும், கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வெளிவிட வேண்டும். ஒரேயடியாக வெளிவிடுவதற்கு பதிலாகக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பத்து முறைகளில் வெளிவிடலாம். இதையும் பத்து தடவைகள் செய்ய வேண்டும். மூச்சை உள்ளிழுத்து

நிறுத்திக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பத்துமுறைகளில் வெளியிட்டுப் பின்னர் இதே போல் பத்துத் தடவைகள் செய்ய வேண்டும். அதற்குப் பின்னர் வலது நாசியை அடைத்துக் கொண்டு இடது நாசி மூலம் மூச்சை உள்ளிழுத்து, அதே நாசி மூலம் வெளிவிட வேண்டும். இதையும் பத்துத் தரம் செய்யலாம். அதன் பின்னர் இடது நாசியை அடைத்துக் கொண்டு வலது நாசி மூலம் மூச்சை உள்ளிழுத்து அதே நாசி மூலம் வெளிவிட வேண்டும். இதுவும் பத்து முறை செய்யலாம்.

பின்னர் மூச்சை உள்ளிழுத்து நிறுத்தி முதுகெலும்பை வளைக்காமல் தலையை மட்டும் முன்னே சாய்த்து மோவாய்க்கட்டையால் மார்பின் மேல்

அழுத்தவும். மூச்சு உள்ளேயே இருக்க வேண்டும். இம்மாதிரி ஐந்து விநாடிகளில் இருந்து பத்து விநாடிகள் வரை இருக்கலாம். பின்னர் அப்படியே அழுத்திய வண்ணமே மூச்சை மெதுவாக வெளிவிட வேண்டும்.எவ்வளவு வேகமாக மூச்சை உள்ளிழுத்தாலும் வெளிவிடுதல் மெதுவாகவே இருக்கட்டும். இம்முறையில் பத்துத் தரம் செய்யவேண்டும். அதன் பின்னர் வலது நாசியை மூடிக் கொண்டு இடது நாசியால் மூச்சை உள்ளிழுத்து நிறுத்திப் பின்னர் உடனே இடது நாசியை அடைத்துவிட்டு வலது நாசியால் மூச்சை வெளிவிட வேண்டும். இம்முறையிலும் குறைந்தது பத்துத் தரம் செய்யலாம். பின்னர்

இடது நாசியை மூடிய வண்ணம் அதே போல் வலது நாசியால் மூச்சை உள்ளிழுத்து இடது நாசியால் வெளிவிட வேண்டும். இதே போல் பத்துத் தரம் செய்யலாம். யோகாசனம் எத்தனை நேரம் செய்கிறோமோ அதில் மூன்றில் ஒரு பங்கு நேரம் பிராணாயாமம் பண்ண வேண்டும்.

குழந்தைகளே, நண்பர்களே, சிநேகிதிகளே இதுவரையிலும் யோகாசனம் என்றால் என்ன என்பது குறித்தும், செய்முறை குறித்தும் அதன் பலன்கள் குறித்தும் பார்த்து வந்தோம். இந்த யோகாசனத்தின் முக்கியமான பகுதிகளைப் பார்த்துவிட்டோம். பிராணாயாமம் குறித்தும் பார்த்தோம். இவை அனைத்தும் ஒரு குருவின்

மேற்பார்வையிலேயே செய்ய வேண்டும் என்பதை மறவாதீர்கள். நீங்களாக ஒரு போதும் முயல வேண்டாம். அல்லது தொலைக்காட்சியைப் பார்த்தும் முயலவேண்டாம். நரம்புகள் பின்னிக் கொண்டாலோ, வேறு ஏதேனும் தொந்திரவினால் வலி ஏற்பட்டாலோ விரைவில் குணம் கிடைக்காது. ஆகவே கண்ணும், கருத்துமாக குரு மூலம் கற்றுக் கொண்டே யோகாசனம் செய்ய வேண்டும் என்பதை மறவாதீர்கள். அனைவருக்கும் வாழ்த்துகள்.

1

ஆசிரியர் பற்றி

கீதா சாம்பசிவம்
geethasmbsvm6@gmail.com

என்னைப் பற்றிச் சொல்ல அதிகம் இல்லை. தமிழில் சிறு வயது முதலே ஆர்வம் என்றாலும் தமிழை ஒரு மொழியாக மட்டுமே பள்ளி நாட்களில் படிக்க நேர்ந்தது. ஆகவே தமிழ் இலக்கணம், இலக்கியம், கவிதைகள் எல்லாம் படித்து ரசிப்பதோடு சரி. ஹிந்தியில் பிஜி டிப்ளமா வாங்கியுள்ளேன். மற்றபடி வெகுநாட்களாக எழுத்துத் தொழிலில் ஆர்வம் இருந்தாலும் எதுவும் எழுதி எந்தப் பத்திரிகையிலும் வந்தது இல்லை. முதல் முதல் எழுத ஆரம்பித்தது இணையத்தில்

தான். என்னையும் நம்பி என்னை எழுதத் தூண்டியவர் மழலைகள்.காம். நடத்தும் திரு ஏ.கே. ராஜகோபாலன் அவர்கள். பல முறை ஊக்கம் கொடுத்து என்னை எழுத வைத்தார். மழலைகளில் புராணங்களில் இருந்து தொகுக்கப்பட்ட பிள்ளையார் கதைகளைப் பிள்ளையார் பாட்டி என்ற பெயரில் எழுதினேன். பின்னர் நாயன்மார்கள் குறித்துத் தற்போது எழுதி வருகிறேன். சில வருடங்களுக்கு ஒரு முறை அமெரிக்கா செல்வதால் அமெரிக்க வரலாற்றை எழுதும்படி ஏ.கே.ராஜகோபாலன் கேட்டுக் கொண்டதன் பேரில் அதை எழுதி வருகிறேன். யோகாசனங்கள் பயிற்சி குறித்தும் கட்டுரைகள் எழுதி இருக்கிறேன்.

மின் தமிழ், தமிழ் வாசல், தமிழ்ச் சிறகுகள், மழலைகள், இல்லம் ஆகிய குழுமங்களில் பங்கெடுத்துக் கொள்கிறேன்.இதன் மூலமே பல விஷயங்களைத் தெரிந்து கொள்ள முடிந்திருக்கிறது. உலகளாவிய நண்பர்களும் இருக்கின்றனர். என் கணவர் உதவியுடன், சிதம்பரம் நடராஜர் கோயில் குறித்த பல விஷயங்களையும் கேட்டுப் படித்து அறிந்து கொண்டு தொகுத்து, "சிதம்பர ரகசியம்" என்னும் பெயரில் தொடராக எழுதி வந்தேன். இணைய உலகில் என்னைப் பலரும் அறியும்படி செய்தது திருக்கைலை யாத்திரைத் தொடரும், சிதம்பர ரகசியம் தொடருமே என்றால் மிகை ஆகாது. இப்போது ஹிந்துத் திருமணங்களில் பிராமணர்களின்

திருமணங்களின் சடங்குகள் குறித்து விரிவாக ஒரு தொடர் எழுதி இருக்கிறேன். விரைவில் அதுவும் மின்னூலாகக் கிடைக்கும்.

2

Free Tamil Ebooks - எங்களைப் பற்றி

மின்புத்தகங்களைப் படிக்க உதவும் கருவிகள்:

மின்புத்தகங்களைப் படிப்பதற்கென்றே கையிலேயே வைத்துக் கொள்ளக்கூடிய பல கருவிகள் தற்போது சந்தையில் வந்துவிட்டன.

Kindle, Nook, Android Tablets போன்றவை இவற்றில் பெரும்பங்கு வகிக்கின்றன. இத்தகைய கருவிகளின் மதிப்பு தற்போது 4000 முதல் 6000 ரூபாய் வரை குறைந்துள்ளன. எனவே பெரும்பான்மையான மக்கள் தற்போது இதனை வாங்கி வருகின்றனர்.

ஆங்கிலத்திலுள்ள மின்புத்தகங்கள்:

ஆங்கிலத்தில் லட்சக்கணக்கான மின்புத்தகங்கள் தற்போது கிடைக்கப் பெறுகின்றன. அவை PDF, EPUB, MOBI, AZW3. போன்ற வடிவங்களில் இருப்பதால், அவற்றை மேற்கூறிய கருவிகளைக் கொண்டு நாம் படித்துவிடலாம்.

தமிழிலுள்ள மின்புத்தகங்கள்:

தமிழில் சமீபத்திய புத்தகங்களெல்லாம் நமக்கு மின்புத்தகங்களாக கிடைக்கப்பெறுவதில்லை. ProjectMadurai.com எனும் குழு தமிழில் மின்புத்தகங்களை வெளியிடுவதற்கான ஓர் உன்னத சேவையில் ஈடுபட்டுள்ளது. இந்தக் குழு இதுவரை வழங்கியுள்ள தமிழ் மின்புத்தகங்கள் அனைத்தும் PublicDomain-ல் உள்ளன. ஆனால் இவை மிகவும் பழைய புத்தகங்கள்.

சமீபத்திய புத்தகங்கள் ஏதும் இங்கு கிடைக்கப்பெறுவதில்லை.

எனவே ஒரு தமிழ் வாசகர் மேற்கூறிய

"மின்புத்தகங்களைப் படிக்க உதவும் கருவிகளை" வாங்கும்போது, அவரால் எந்த ஒரு தமிழ் புத்தகத்தையும் இலவசமாகப் பெற முடியாது.

சமீபத்திய புத்தகங்களை தமிழில் பெறுவது எப்படி?

சமீபகாலமாக பல்வேறு எழுத்தாளர்களும், பதிவர்களும், சமீபத்திய நிகழ்வுகளைப் பற்றிய விவரங்களைத் தமிழில் எழுதத் தொடங்கியுள்ளனர். அவை இலக்கியம், விளையாட்டு, கலாச்சாரம், உணவு, சினிமா, அரசியல், புகைப்படக்கலை, வணிகம் மற்றும் தகவல் தொழில்நுட்பம் போன்ற பல்வேறு தலைப்புகளின் கீழ் அமைகின்றன.

நாம் அவற்றையெல்லாம் ஒன்றாகச் சேர்த்து தமிழ் மின்புத்தகங்களை உருவாக்க உள்ளோம்.

அவ்வாறு உருவாக்கப்பட்ட மின்புத்தகங்கள் Creative Commons எனும் உரிமத்தின் கீழ் வெளியிடப்படும். இவ்வாறு வெளியிடுவதன் மூலம் அந்தப் புத்தகத்தை எழுதிய மூல ஆசிரியருக்கான உரிமைகள் சட்டரீதியாகப் பாதுகாக்கப்படுகின்றன. அதே நேரத்தில் அந்த மின்புத்தகங்களை யார் வேண்டுமானாலும், யாருக்கு வேண்டுமானாலும், இலவசமாக வழங்கலாம்.

எனவே தமிழ் படிக்கும் வாசகர்கள்

ஆயிரக்கணக்கில் சமீபத்திய தமிழ் மின்புத்தகங்களை இலவசமாகவே பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

தமிழிலிருக்கும் எந்த வலைப்பதிவிலிருந்து வேண்டுமானாலும் பதிவுகளை எடுக்கலாமா?

கூடாது.

ஒவ்வொரு வலைப்பதிவும் அதற்கென்றே ஒருசில அனுமதிகளைப் பெற்றிருக்கும். ஒரு வலைப்பதிவின் ஆசிரியர் அவரது பதிப்புகளை “யார் வேண்டுமானாலும் பயன்படுத்தலாம்” என்று குறிப்பிட்டிருந்தால் மட்டுமே அதனை நாம் பயன்படுத்த முடியும்.

அதாவது “Creative Commons” எனும் உரிமத்தின் கீழ் வரும் பதிப்புகளை மட்டுமே நாம் பயன்படுத்த முடியும்.

அப்படி இல்லாமல் “All Rights Reserved” எனும் உரிமத்தின் கீழ் இருக்கும் பதிப்புகளை நம்மால் பயன்படுத்த முடியாது.

வேண்டுமானால் “All Rights Reserved” என்று விளங்கும் வலைப்பதிவுகளைக் கொண்டிருக்கும் ஆசிரியருக்கு அவரது பதிப்புகளை “Creative Commons” உரிமத்தின் கீழ் வெளியிடக்கோரி நாம் நமது வேண்டுகோளைத் தெரிவிக்கலாம். மேலும் அவரது படைப்புகள் அனைத்தும் அவருடைய பெயரின் கீழே தான் வெளியிடப்படும் எனும்

உறுதியையும் நாம் அளிக்க வேண்டும்.

பொதுவாக புதுப்புது பதிவுகளை உருவாக்குவோருக்கு அவர்களது பதிவுகள் நிறைய வாசகர்களைச் சென்றடைய வேண்டும் என்ற எண்ணம் இருக்கும். நாம் அவர்களது படைப்புகளை எடுத்து இலவச மின்புத்தகங்களாக வழங்குவதற்கு நமக்கு அவர்கள் அனுமதியளித்தால், உண்மையாகவே அவர்களது படைப்புகள் பெரும்பான்மையான மக்களைச் சென்றடையும். வாசகர்களுக்கும் நிறைய புத்தகங்கள் படிப்பதற்குக் கிடைக்கும்

வாசகர்கள் ஆசிரியர்களின் வலைப்பதிவு முகவரிகளில் கூட அவர்களுடைய

படைப்புகளை தேடிக் கண்டுபிடித்து படிக்கலாம். ஆனால் நாங்கள் வாசகர்களின் சிரமத்தைக் குறைக்கும் வண்ணம் ஆசிரியர்களின் சிதறிய வலைப்பதிவுகளை ஒன்றாக இணைத்து ஒரு முழு மின்புத்தகங்களாக உருவாக்கும் வேலையைச் செய்கிறோம். மேலும் அவ்வாறு உருவாக்கப்பட்ட புத்தகங்களை “மின்புத்தகங்களைப் படிக்க உதவும் கருவிகள்”-க்கு ஏற்ற வண்ணம் வடிவமைக்கும் வேலையையும் செய்கிறோம்.

FreeTamilEbooks.com

இந்த வலைத்தளத்தில்தான் பின்வரும் வடிவமைப்பில் மின்புத்தகங்கள் காணப்படும்.

PDF for desktop, PDF for 6" devices, EPUB, AZW3, ODT

இந்த வலைதளத்திலிருந்து யார் வேண்டுமானாலும் மின்புத்தகங்களை இலவசமாகப் பதிவிறக்கம்(download) செய்து கொள்ளலாம்.

அவ்வாறு பதிவிறக்கம்(download) செய்யப்பட்ட புத்தகங்களை யாருக்கு வேண்டுமானாலும் இலவசமாக வழங்கலாம்.

இதில் நீங்கள் பங்களிக்க விரும்புகிறீர்களா?

நீங்கள் செய்யவேண்டியதெல்லாம் தமிழில் எழுதப்பட்டிருக்கும் வலைப்பதிவுகளிலிருந்து பதிவுகளை

எடுத்து, அவற்றை LibreOffice/MS Office போன்ற wordprocessor-ல் போட்டு ஓர் எளிய மின்புத்தகமாக மாற்றி எங்களுக்கு அனுப்பவும்.

அவ்வளவுதான்!

மேலும் சில பங்களிப்புகள் பின்வருமாறு:

1. ஒருசில பதிவர்கள்/எழுத்தாளர்களுக்கு அவர்களது படைப்புகளை "Creative Commons" உரிமத்தின்கீழ் வெளியிடக்கோரி மின்னஞ்சல் அனுப்புதல்
2. தன்னார்வலர்களால் அனுப்பப்பட்ட மின்புத்தகங்களின் உரிமைகளையும் தரத்தையும் பரிசோதித்தல்

3. சோதனைகள் முடிந்து அனுமதி வழங்கப்பட்ட தரமான மின்புத்தகங்களை நமது வலைதளத்தில் பதிவேற்றம் செய்தல்

விருப்பமுள்ளவர்கள் freetamilebooksteam@ முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பவும்.

இந்தத் திட்டத்தின் மூலம் பணம் சம்பாதிப்பவர்கள் யார்?

யாருமில்லை.

இந்த வலைத்தளம் முழுக்க முழுக்க தன்னார்வலர்களால் செயல்படுகின்ற ஒரு வலைத்தளம் ஆகும். இதன் ஒரே நோக்கம் என்னவெனில் தமிழில் நிறைய

மின்புத்தகங்களை உருவாக்குவதும், அவற்றை இலவசமாக பயனர்களுக்கு வழங்குவதுமே ஆகும்.

மேலும் இவ்வாறு உருவாக்கப்பட்ட மின்புத்தகங்கள், ebook reader ஏற்றுக்கொள்ளும் வடிவமைப்பில் அமையும்.

இத்திட்டத்தால் பதிப்புகளை எழுதிக்கொடுக்கும் ஆசிரியர்/பதிவருக்கு என்ன லாபம்?

ஆசிரியர்/பதிவர்கள் இத்திட்டத்தின் மூலம் எந்தவிதமான தொகையும் பெறப்போவதில்லை. ஏனெனில், அவர்கள் புதிதாக இதற்கென்று எந்தஒரு பதிவையும் எழுதித்தரப்போவதில்லை.

ஏற்கனவே அவர்கள் எழுதி வெளியிட்டிருக்கும் பதிவுகளை எடுத்துத்தான் நாம் மின்புத்தகமாக வெளியிடப்போகிறோம்.

அதாவது அவரவர்களின் வலைதளத்தில் இந்தப் பதிவுகள் அனைத்தும் இலவசமாகவே கிடைக்கப்பெற்றாலும், அவற்றையெல்லாம் ஒன்றாகத் தொகுத்து ebook reader போன்ற கருவிகளில் படிக்கும் விதத்தில் மாற்றித் தரும் வேலையை இந்தத் திட்டம் செய்கிறது.

தற்போது மக்கள் பெரிய அளவில் tablets மற்றும் ebook readers போன்ற கருவிகளை நாடிச் செல்வதால் அவர்களை நெருங்குவதற்கு இது ஒரு நல்ல வாய்ப்பாக அமையும்.

நகல் எடுப்பதை அனுமதிக்கும் வலைதளங்கள் ஏதேனும் தமிழில் உள்ளதா?

உள்ளது.

பின்வரும் தமிழில் உள்ள வலைதளங்கள் நகல் எடுப்பதினை அனுமதிக்கின்றன.

1. www.vinavu.com

2. www.badriseshadri.in

3. http://maattru.com

4. kaniyam.com

5. blog.ravidreams.net

எவ்வாறு ஓர் எழுத்தாளரிடம் **Creative**

Commons உரிமத்தின் கீழ் அவரது படைப்புகளை வெளியிடுமாறு கூறுவது?

இதற்கு பின்வருமாறு ஒரு மின்னஞ்சலை அனுப்ப வேண்டும்.

<துவக்கம்>

உங்களது வலைத்தளம் அருமை [வலைதளத்தின் பெயர்].

தற்போது படிப்பதற்கு உபயோகப்படும் கருவிகளாக Mobiles மற்றும் பல்வேறு கையிருப்புக் கருவிகளின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வந்துள்ளது.

இந்நிலையில்

நாங்கள் http://www.FreeTamilEbooks.com எ
வலைதளத்தில், பல்வேறு தமிழ் மின்புத்தகங்களை வெவ்வேறு துறைகளின் கீழ் சேகரிப்பதற்கான ஒரு புதிய திட்டத்தில் ஈடுபட்டுள்ளோம்.

இங்கு சேகரிக்கப்படும் மின்புத்தகங்கள் பல்வேறு கணிணிக் கருவிகளான Desktop,ebook readers like kindl, nook, mobiles, tablets with android, iOS போன்றவற்றில் படிக்கும் வண்ணம் அமையும். அதாவது இத்தகைய கருவிகள் support செய்யும் odt, pdf, ebub, azw போன்ற வடிவமைப்பில் புத்தகங்கள் அமையும்.

இதற்காக நாங்கள் உங்களது
வலைதளத்திலிருந்து பதிவுகளை
பெற விரும்புகிறோம். இதன் மூலம் உங்களது
பதிவுகள்
உலகளவில் இருக்கும் வாசகர்களின்
கருவிகளை நேரடியாகச் சென்றடையும்.

எனவே உங்களது வலைதளத்திலிருந்து
பதிவுகளை பிரதியெடுப்பதற்கும் அவற்றை
மின்புத்தகங்களாக மாற்றுவதற்கும் உங்களது
அனுமதியை வேண்டுகிறோம்.

இவ்வாறு உருவாக்கப்பட்ட மின்புத்தகங்களில்
கண்டிப்பாக ஆசிரியராக உங்களின் பெயரும்
மற்றும் உங்களது வலைதள முகவரியும்
இடம்பெறும். மேலும் இவை “Creative

Commons" உரிமத்தின் கீழ் மட்டும்தான் வெளியிடப்படும் எனும் உறுதியையும் அளிக்கிறோம்.

http://creativecommons.org/licenses/

நீங்கள் எங்களை பின்வரும் முகவரிகளில் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

e-mail
: **freetamilebooksteam@gmail.com**
FB : https://www.facebook.com/FreeTamilEbooks

G +: https://plus.google.com/communities/108817760492177970948

நன்றி.

</முடிவு>

மேற்கூறியவாறு ஒரு மின்னஞ்சலை உங்களுக்குத் தெரிந்த அனைத்து எழுத்தாளர்களுக்கும் அனுப்பி அவர்களிடமிருந்து அனுமதியைப் பெறுங்கள்.

முடிந்தால் அவர்களையும் "Creative Commons License"-ஐ அவர்களுடைய வலைதளத்தில் பயன்படுத்தச் சொல்லுங்கள்.

கடைசியாக அவர்கள் உங்களுக்கு அனுமதி அளித்து அனுப்பியிருக்கும்

மின்னஞ்சலை[freetamilebooksteam@gm](mailto:freetamilebooksteam@gmail.com)
முகவரிக்கு அனுப்பி வையுங்கள்.

ஓர் எழுத்தாளர் உங்களது உங்களது வேண்டுகோளை மறுக்கும் பட்சத்தில் என்ன செய்வது?

அவர்களையும் அவர்களது படைப்புகளையும் அப்படியே விட்டுவிட வேண்டும்.

ஒருசிலருக்கு அவர்களுடைய சொந்த முயற்சியில் மின்புத்தகம் தயாரிக்கும் எண்ணம்கூட இருக்கும். ஆகவே அவர்களை நாம் மீண்டும் மீண்டும் தொந்தரவு செய்யக் கூடாது.

அவர்களை அப்படியே விட்டுவிட்டு

அடுத்தடுத்த எழுத்தாளர்களை நோக்கி நமது முயற்சியைத் தொடர வேண்டும்.

மின்புத்தகங்கள் எவ்வாறு அமைய வேண்டும்?

ஒவ்வொருவரது வலைத்தளத்திலும் குறைந்தபட்சம் நூற்றுக்கணக்கில் பதிவுகள் காணப்படும். அவை வகைப்படுத்தப்பட்டோ அல்லது வகைப்படுத்தப் படாமலோ இருக்கும்.

நாம் அவற்றையெல்லாம் ஒன்றாகத் திரட்டி ஒரு பொதுவான தலைப்பின்கீழ் வகைப்படுத்தி மின்புத்தகங்களாகத் தயாரிக்கலாம். அவ்வாறு வகைப்படுத்தப்படும் மின்புத்தகங்களை

பகுதி-**I** பகுதி-**II** என்றும் கூட தனித்தனியே பிரித்துக் கொடுக்கலாம்.

தவிர்க்க வேண்டியவைகள் யாவை?

இனம், பாலியல் மற்றும் வன்முறை போன்றவற்றைத் தூண்டும் வகையான பதிவுகள் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

எங்களைத் தொடர்பு கொள்வது எப்படி?

நீங்கள் பின்வரும் முகவரிகளில் எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

- **email** : **freetamilebooksteam@gmail.com**
- Facebook: https://www.facebook.com

/FreeTamilEbooks

- Google Plus: https://plus.google.com/communities/108817760492177970948

இத்திட்டத்தில் ஈடுபட்டுள்ளவர்கள் யார்?

- **Shrinivasan** **tshrinivasan@gmail.co**
- **Alagunambi Welkin** alagunambiwelkin@fsftn.org
- **Arun** arun@fsftn.org
- இரவி

Supported by

- Free Software Foundation TamilNadu, www.fsftn.org
- Yavarukkum Software

Foundation http://www.yavarkkum.org/

3

நன்றி

கிரியேட்டிவ் காமன்ஸ் உரிமத்தில் புகைப்படங்களை வெளியிட்ட ஒளி ஓவியர்களுக்கும் யோகா வல்லுனர்களுக்கும் நன்றி!